正向思考：
预约你的幸福人生

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

心灵出版社(原书名:人生必读丛书)

COAY Books

目录
Content

- 1. 正向思考的力量(1)
- 1. 正向思考的力量(2)
- 2. 正向思考者的特质(1)
- 2. 正向思考者的特质(2)
- 2. 正向思考者的特质(3)
- 3. 向成功者学习正向思考(1)
- 3. 向成功者学习正向思考(2)
- 4. 忧郁症源于负面思考(1)
- 4. 忧郁症源于负面思考(2)
- 5. 最高境界的正向思考(1)
- 5. 最高境界的正向思考(2)
- 6. 逆境顺境都需要正向思考(1)
- 6. 逆境顺境都需要正向思考(2)
- 7. 更改自己的负面脚本(1)
- 7. 更改自己的负面脚本(2)
- 1. 祈祷，不如思考(1)
- 1. 祈祷，不如思考(2)
- 2. 心灵平静胜过黄金(1)
- 2. 心灵平静胜过黄金(2)
- 3. 贫困是一所最好的大学(1)
- 3. 贫困是一所最好的大学(2)
- 4. 危机可以成为一种转机(1)
- 4. 危机可以成为一种转机(2)
- 5. 做生命的勇者(1)
- 5. 做生命的勇者(2)
- 5. 做生命的勇者(3)
- 6. 此路不通彼路通(1)
- 6. 此路不通彼路通(2)

1. 正向思考的力量(1)

人生就像一幅股市行情表，有涨有跌，有起有伏，时缓时急，充满着变数，有时甚至我们还来不及按动手中的“鼠标”，现实就可能在一瞬间改变了模样，变得不被我们所认识。因此，人生注定是具有挑战性的，我们可以规划自己的人生，却无法预料人生的细节与安排，这是上天为我们留下的一个缺口，也是它赐予我们的一项生命特权，这个缺口需要经由我们发挥生命力量去弥补。

这种可以帮助我们完善自我人生的力量就是正向思考。所谓正向思考，就是在人们遇到困难或挫折时，大脑中所产生的一种将事件和感觉向积极方向牵引的思考，这种思考可以为我们带来强大的积极力量，帮助我们保持心态的平和与积极，使我们的心灵变得坚韧，充满弹性，能够接受一切困境，并企图找到方法改变现状。可以说，正向思考驾驭了我们的成功、快乐和幸福。

小故事

1995年，中国台湾资诚会计事务所所长薛明玲当时还是一名国票签证会计师。一天，他正在与人聚餐，忽然一个人急急忙忙跑来告诉他：“你的国票出事了。”于是薛明玲立刻回家打开电视，电视上赫然显示着斗大的题目“中国台湾金融史上大金额的基层员工舞弊案，亏空一百零二亿元”。薛明玲的情绪一下子陷入了谷底，心想：完蛋了，我会不会因此被扯入，甚至被关？这样下去，我家人、好不容易打下的基础不就全毁了……

他越是这样想越觉得害怕，这让他倒吸了一口凉气。接着他关掉电视，走进自己的书房，认真地思考起来。经过一天的思考，他确定“自己没有做错”。于是他开始积极地思考解决办法，开始大量阅读商业法、会计法书籍，并每日预写新闻稿，以备随时澄清自己。就这样，一周之中他梳理出了事件的整个脉络，并且坚持上班，最终度过了这场风波。

柏拉图说：“思维是灵魂的自我谈话。”思想告诉我们下一步的方向，决定着我们的行为，也间接决定着事态的发展。永远拥有积极正向的思维，时刻进行正向思考，我们就能时刻享有积极的信念，拥有持续的力量去牵引身边的一切朝向积极的方向发展，为自己踏出一条美好、宽阔的人生之路。

（1）正向思考使我们坚定而健康

对我们来说，正向思考是一种强大的力量。它不仅能够让我们的心智变得坚定、积极，而且直接作用于我们的身体，使我们获得心灵、身体的双重支持。

经科学家研究证明，正向思考的神经系统所分泌的神经传导物质具有促进细胞生长发育的作用。因为人体的神经系统与免疫系统相互关联，所以在人们展开正向思考时，身体的免疫细胞也会同样变得活跃起来，并继续分化出更多的免疫细胞，使人体的免疫力增强。所以一个积极面对生活、对身边一切经常采取正面思考的人，更不容易生病，也更容易获得长寿、健康的人生。另外研究学者寇菲（Cofer）也指出：人们在挫折面前，有超过九成的人会有退缩、攻击、固执、压抑等反应，而善于运用正向思考的人会有这些反应的比率则低于一成。

美国心理学家马丁•塞利格曼也曾对修女做过一项关于快乐和长寿的研究。被纳入研究范围的180 位修女几乎都过着有规律的与世隔绝的生活，不喝酒也不抽烟，几乎吃着同样的食物，都有相似的婚姻和生育历史，都没有被传染过性病，社会地位以及享受到的医疗照顾基本相同，但是这些修女的寿命和健康状况差别仍然很大。其中有人年纪接近百岁仍然身体健康，而有人则在年过半百时就患病而终。后来塞利格曼专家发现，那些寿命较长的修女总是拥有着快乐、积极的生活态度。一位98岁的修女曾在她的自传中写道：“上帝赐给我无价的美德使我起步容易。过去一年在圣母修道院的日子非常愉快，

我很开心地期待正式成为修道院的一员，开始与慈爱天主结合的新生活。”这位修女的健康与长寿很大程度上得益于她乐观的心态。

可见，正向思考带给我们的力量是由心至身的，也是巨大的、不可替代的。它带给我们无限向上的力量，让我们即使面对逆境也能保持乐观、积极的心态，不会因为遭遇困难而怨天尤人、一蹶不振，更不会郁闷成疾，它是可以经由我们自行制造的健康保护伞、心理调节器。

1. 正向思考的力量(2)

（2）正向思考让我们拥有美好人生

正如文章开篇所说，一帆风顺的人生少之又少，我们时常会面对人生的起伏跌宕，挫折、烦恼、伤害、磨难也许会毫无预兆地闯进我们的生活，使人生变得不再美好、顺畅，甚至一度变得灰暗、毫无生气。但是只要我们积极调动自己的思想，发挥正向思考的作用，就能驱走一切阴霾，拥有快乐、美好的人生。

小故事

一个女孩因为不甚丢失了一块非常心爱的手表，所以心情一直很低落，长达两个星期茶不思、饭不想，还因此生了一场大病，很久都没有痊愈。后来一个神父前去看望她，并问她道："假如哪天你不小心丢失了十万元钱，你会不吸取教训而再丢失另外二十万元吗？"

女孩毫不犹豫地回答："当然不会。"

神父接着又问道："但是你为什么要在丢掉一块手表之后，还要丢掉两个星期的快乐，甚至还因此大病了一场，丢掉了自己的健康呢？"

听了神父的话，女孩恍然大悟，一下子跳下床，说："是啊，我为什么还要主动丢掉那么多属于自己的东西呢？从现在开始我拒绝再损失下去，现在我要想办法怎么才能再赚回一块手表。"

女孩因为一块手表丢掉了快乐、丢失了健康，是因为她埋没了正向思考的力量。消极的思考只会加速美好事物的损失，而唯有正向的、积极的思考才具有吸引美好事物的独特力量。也许人生中的困难带给你的并不仅仅是丢掉一块手表那样简单的悲伤，有时甚至会压得你喘不过气，但是请记住，不论你失去了什么，你都不会失去它：可以正向思考的思维。只要你积极调动它，它就能驱赶一切负面因素，帮助你抵达快乐、成功的彼岸。

（3）让正向思考成为人生的习惯

罗马著名哲学家爱比克泰德曾经说：“是否真有幸福并非取决于天性，而是取决于人的习惯。”人们在面对挫折时，容易本能地在头脑中回忆那些令自己伤痛的感觉和事物，产生消极心态，但是并不是所有人都会因为挫折而唉声叹气、止步不前，有些人无论面对多么大的挫折，都不会产生消极的心态，总是拥有拼搏的力量和斗志，一生都保持乐观的生活态度，生活得幸福、快乐，这是因为他们学会了正向思考，并将这种正向思考训练成了一种思想习惯。

最好的一种训练方法就是进行积极的自我暗示。这是一种意识作用。莫斯科未开发脑研究所的乌拉吉米尔•赖可夫博士利用催眠术来刺激未开发的脑部，进行开发能力的研究，赖可夫博士暗示志愿者“你是高更，画得一手好画”，在连续十次的暗示之后，这位基本没有什么绘画功底的志愿者画出的作品竟然不输给专业画家。在生活中，我们可以借由训练来加强正面思想的灵活性。这可以通过以下几步来实现：

◎ 截断负面情绪

也许在遭遇挫折和不幸时，你会首先出于本能地产生一些负面的情绪，如悲伤和不快乐等。你需要首先截断这些负面情绪对你的影响，提醒自己必须暂停这些负面情绪的蔓延。

◎ 引入正向思考

将事情朝向美好的方向思考，放下一切思想包袱，让自己轻松面对一切。

◎ 将正向思考带入身边的每一件事

事物有利便有弊，所以你应该把正向思考带入自己生活中的一切，并且坚持下去，使自己的正向思考成为一种模式，一种惯性。

正向思考是我们人生中最好的导师，也是一种看不见但却体会得到的力量。它赋予我们拼搏的勇气，冷静的心智，并激发我们发挥生命的独特潜质，化解一切阻碍我们前行的消极因素，使我们积极快乐

地面对生活，创造辉煌人生。拥有正向思考的天赋，我们也就补全了上帝留下的那个缺口。

实践方法

① 把你近期的目标写在一张纸上，不管是升学、考试、还是升职，然后全力以赴，放下包袱，以最积极的心态、最大的努力去实现。

② 多看一些励志类图书，这些书中所讲到的往往都是正向思考的具体做法，多读这类书，你就会拥有更多的内在力量。

2. 正向思考者的特质(1)

大千世界，每个人都在经历自己的人生，并用自己独特的方式演绎着，当然也有着多种不同的人生结果。有些人始终生活在悲观之中，一生都无法逃脱不快乐的情绪；有些人会因为别人的劝慰而逐渐走出人生的低谷；有些人因为遭遇挫折而一蹶不振，后又受到某些启示而重新充满斗志。对这些人来说，人生往往都有灰色的盲点，甚至暗淡得不堪回首，但是唯有这样一种人，在他们的整个人生中，从来都是充满色彩与活力的，那就是那些懂得运用正向思考的人。

正向思考者一生都在发挥正向思考的力量，时刻保有对生活的热爱和挑战一切的激情，并借由这种力量去勾画自己的人生，不断为人生填满绚丽的色彩，从而始终拥有精彩、富有挑战性的人生。这是因为正向思考者身上的那些特质在起作用。

小故事

一天，美国前总统罗斯福的家中失窃，损失了很多钱财。一位朋友得到消息后立刻给罗斯福写了一封信，希望可以安慰他一下。不久，这位朋友就收到了罗斯福的回信，信中写道：

“亲爱的朋友，非常感谢你来信安慰我，我现在很平安，请你放心，而且我还要感谢上帝：首先，小偷偷去的是我的东西，但是没有伤害到我的生命；其次，小偷只偷去了我家的一部分东西，而不是所有；再次，最让我值得高兴的是，做小偷的是他，而不是我。”

这是一个广为流传的故事，罗斯福所列举出的三条感谢上帝的理由，充分显示了他作为正向思考者的特质。这种特质也成为他深受美国民众和世界人民尊敬的原因之一。或许谁都不曾想到，这样一位曾在美国政坛连任四届总统，并对联合国的建立做出过突出贡献的政界“奇才”，竟然会是一个从小患有小儿麻痹症的人。罗斯福的一生都闪耀着夺目的光彩，这得益于他的聪慧与勤奋，更得益于他所具备的

正向思考特质，正是这种正向思考特质使他充分发挥出了生命的力量，成为美国历史上最伟大的总统之一。

可以说，善于正向思考的人更容易获得上天的垂青，因为这些正向思考者身上有着一种独一无二的特质，能够吸引美好事物的到来。因此，我们了解并认识正向思考者所具备的特质，并将其与自身相结合，也是一个剖析自我、认识自我，并间接完善自我的过程。

（1）正向思考者的特质

善于正向思考的人都有着几乎相同的人格特质，对于人生的态度也惊人地相似，这让他们拥有了把握精彩人生的巨大力量，使他们时刻心怀感恩、积极向上，为自己的生命而歌。正如霍金所说："我的大脑还能思维，我有终生追求的理想，有我爱和爱我的亲人和朋友，对了，我还有一颗感恩的心……"这无疑成为那些正向思考者始终都在心中哼唱着的歌谣。归纳来看，正向思考者所具备的特质主要体现在以下三个方面：

◎ 能够坦然面对现实

现实也许并不总是像我们想象得那样美好，难免会上演悲伤与落寞，逃避现实只能让它们越来越近，而唯有面对，才能获得与之抗争的勇气与力量。

◎ 拥有深信"生命有其意义"的价值观

任何一个生命个体都有其独特的意义，完全地发挥生命的内在力量，并将这些力量服务于社会，贡献于世界，则每个生命都可以闪现出耀眼的光芒，获得世界的认可。

◎ 实时解决问题的惊人能力

行动是一切事物得以实现的重要因素，如果只说不做，再多的思考也是徒劳。具备解决问题的惊人能力，才能获得推动事物发展的实力。

正向思考者所具备的特质仅仅三条而已，却概括地诠释了人们驾驭自我、实现生命完整价值的过程：树立信心、坚定信念、实施行

动。然而这又是需要被我们深刻体会的，信心需要多大，信念需要多么坚定，行动需要付出多少艰辛与努力，都是需要我们每个人去深入了解的。

2. 正向思考者的特质(2)

（2）把握正向思考的内涵

有一句名言说："生活是一面镜子，你对它哭，它就对你哭；你对它笑，它就对你笑。"而这也恰恰总结了正向思考的内涵：用美好的心态去面对生活中的一切，就会得到一切美好的思考结果，并且这种结果会作用于生活，使它朝向美好的方向发展。如果分开来看，正向思考的具体内涵主要表现在以下几个方面：

◎ 正向思考是向好的方面想

将生活中的一切都加诸到美好当中，即便是那些不美好的事物。这种思想的产生也源于心态的感恩，两者共同作用才可以发挥效果。

◎ 正向思考是一种信念

信念是思考的中坚力量，是支柱，只有在信念坚定的前提下，正向思考才能真的得以实现。

◎ 正向思考是对自我潜能的坚信

每一个人的生命潜能都是巨大的，正是正向思考给予了这种潜能最大的支持。

◎ 正向思考是正确的心态

正向思考集合了所有的正面心态，如进取、慷慨、信心、希望、诚实、乐观、机智、诚恳、勇气、容忍与丰富的常识等，它们是正向思考实现的后盾。

◎ 正向思考是一种美好信息的传达

正向思考中没有任何有关挫折、痛苦、黑暗、艰难等负面信息出现，而全部是美好的、善良的、明亮的方面。

◎ 正向思考是美德与智慧的结合

智能与知识、修养、人道与爱、勇气、正义、心灵的超越是正向思考得以完整实现的几个因素，那些对世界发展以及人类进步事业作出过贡献的人，大多都具有并显示出它们中的几种或是全部特征。

综上所述，正向思考是我们本身所具有的一种内在潜能，它的实现是正向心态作用的结果，正向思考被挖掘并充分发挥其力量，也是对正向思考内涵的最好诠释。

（3）用正向思考者的特质演绎自己的人生

正向思考者所具备的特质无外乎三点：坦然面对现实，拥有深信“生命有其意义”的价值观、具备实时解决问题的惊人能力。但是每个人的人生都各具特色，因此要将这几点普遍的特质运用到自己的人生中，就需要我们找到这些特质与自身之间存在的契合点，并努力缩短自己的人格特质与正向特质之间的差距。

小故事

苏西•欧曼是一个财富作家，拥有大批狂热的书迷，过亿的资产，豪华别墅和名牌跑车，并经常到私人小岛度假，过着很多人都羡慕的生活，她身边很多朋友都对她称赞不已，十分佩服她的才能和实力。

一天，她再次应邀参加朋友的聚会，也再次获得了朋友们的盛赞，但是她却做出了这样的回答：“我实现了自己的梦想，也过上了自己梦寐以求的生活，现在的确很富有，但是我却经常感到空虚、悲伤和迷茫。因为过去虽然没有钱，但是我还有快乐，现在我发现自己有了很多钱，却感觉不到任何快乐了。”

听了她的话，她的一位研究心理学的朋友告诉她：“你拥有了很多可以被人们羡慕的东西，但是你缺少了感恩的心。如果你能用感恩的心去面对一切，用奉献和感恩来表达自己的内心，你就会发现快乐会接踵而来。”

回家后，苏西•欧曼认真体会了朋友的话。后来她拿出一部分钱在当地修建了一座养老院，并为附近的居民修建了一个大的体育场。看到老人们享受到愉快安适的生活和居民们运动时露出的笑脸，她忽然发觉自己拥有了发自心底的快乐感和满足感。

苏西•欧曼拥有几乎所有正向思考者具备的特质，但是却唯独缺少了感恩的心，在奉献与感恩中，苏西•欧曼认识并完善了自己的人格特质，也感受到了生活的快乐，用正向思考的特质演绎出了自己人生完整的精彩。在生活中，我们也需要通过对正向思考以及自我人格特质的认识与分解，不断完善自己的人生。

2. 正向思考者的特质(3)

◎ 认清自己的人格特点

由于社会环境的不同以及成长环境的影响，我们都会有自己的人格特质，找出这些特质，并把它们列下来，认清自己人格特质中的优势和劣势。

◎ 找到正向思考特质与自己的吻合点

每一个人都有自己的人格优势，而这些优势几乎都会成为正向思考特质中的一点或是其中的一部分，充分分析自己的人格优势，并把它们同正向思考的特质作比较，找出相同的部分。

◎ 充分发挥并强化这些吻合特质

吻合度越高，就证明你拥有的正向思考特质越多，但是无论多少，你都应该保持它们，并强化它们对你的作用。

◎ 弥补自己相对正向思考特质存在的缺失

通过寻找吻合点，你会发现你所缺失的正向思考特质，对此，你需要通过进一步的认识来完善他们。

实践方法

① 明确自己最喜欢的一个成功者，并从这位成功者的所有名言中找到你最喜欢的一句，将它作为自己的座右铭，贴在房间里的醒目位置，时刻激励自己。

② 多与成功人士交流。成功者往往拥有丰富应对现实的经验和正向的思维方式，与他们交流会让你受益匪浅。

③ 学会从你身边的人身上看到优点。任何人都有优点，无论你与什么样的人打交道，都要努力发掘他身上的优点，并将它们借用到自己身上。

3. 向成功者学习正向思考(1)

在通向成功的道路上，有三个重要的标志：目标、信念、行动。但是即便拥有了它们，也并不是每一个人都能获得最后的成功，这是由于人们的思想存在差异所造成的。我们都知道，在追求成功的探索中，目标具有导向作用，信念具有驱动作用，而它们都属于思想的范畴。正所谓思想的差异导致行为的差异，行为的差异导致结果的差异，因此也就有了成功与失败，卓越与平庸，伟大与渺小。

对于这样的现象，人们一直都在探寻根源，从最初在伟人们的大脑中寻找答案，到转而对在世伟人、杰出人物的采访，终于发现了成功者与失败者存在差异的原因，那就是他们所拥有的不同思维方式。失败者拥有一种负向思维，对于身边的一切都只看得到负面因素，因此也很容易采取消极行动，最终导致失败；而成功者拥有正向思维，这使他们在面对任何事物时都会利用一种积极的、开放的、建设性的、导向成功的思维方式去理解和看待，因此便更容易成功。

小故事

艾克卡是美国汽车界早期的风云人物，曾就任于福特汽车公司，但是因为工作过于突出，功高盖主，被福特汽车公司的老板炒了鱿鱼，职业生涯一度处于低谷，很多人都觉得他黄金时期已过，从此便会默默无闻。对于自己的遭遇，艾克卡也感到十分苦闷，但是在这期间他仍接手了濒临破产的克莱斯勒汽车公司，希望可以为自己带来职业生涯的第二春。令他没有想到的是，公司的情况比他想象的还要糟糕很多，于是他便准备停止经营。但是这时艾克卡想起了父亲曾经对他说的一句话：“相信实际情况总比想象的要好得多。”于是他坚定了自己的信念：越是面对困境，越是要有积极的眼光。

最终，艾克卡凭着自己在福特公司出色的管理经验，充分利用克莱斯勒公司拥有的一切资源，积极地对公司进行管理和改组，采取了

一系列行之有效的行动措施，使公司起死回生，而他也迎来了自己职业生涯中的第二个谷峰。

艾克卡诠释了一个成功者诞生的过程，这正是正向思考正确的导向与驱动作用发挥力量的结果。一个人的正向思维越是坚固，也就越容易吸引美好、顺利事物的到来，进而拥有成功的人生，成为一个被多数人所仰慕的成功者。正向思维是我们大脑中存在的一种潜在能力，只要我们不断培养并加强它，就能因此获得成功的人生。而如何才能使自己的正向思维得到巩固和提高，这就需要我们学习那些历史上成功者的正向思考经验。

（1）成功者的思维模式

思考导向行动，行动导向结果，思考决定着一切。相对那些失败者，成功者的思维模式中总是拥有更多有关美好的、积极的思考，这也注定了他们的人生从始至终都会获得这种能量的支持。对于成功者所具有的思维模式，现代心理学专家做出了如下划分：

◎ 对自身的理念

主要包括感情和性格方面。成功者热爱生命，并确信自己的生命对世界来说是有价值、有意义的，他们相信自己可以主宰自己的命运，把握属于自己的一切权利，相信自己拥有巨大的内在潜力，只要付出勤奋和努力，就能实现一切希望达到的人生高度，在他们的性格与感情字典里看得到友谊、宽厚、爱情、自豪、自尊、热情和快乐。

◎ 对人际社会的理念

对于自己采取谨慎、独立、负责的处世态度，拥有独立的人格魅力，同时对于自己身边的人，采取积极接受、关怀、帮助、相互分享快乐的交往态度，对外界的事物都采取积极的态度。

◎ 对现实世界的理念

用变化和运动的眼光看待和认识世界上存在的真理，并希望通过自己的努力进一步求证并完善它，思想开阔、能够快速接受变化，并会随之前进和发展，拥有高瞻远瞩的眼光和心境。

3. 向成功者学习正向思考(2)

（2）成功者思维中最重要的处事之道——积极

在成功者的思维模式中，无论是对现实世界和社会的认识还是对自我的认知，都能找到一个相同的影子，那就是积极。正向思考的内涵也就是对一切事物进行积极层面上的思考，积极衍生沸腾、向上的力量。积极面对和思考一切事物，积极展开行动，才有可能得到积极、正向的结果，这是一种导向作用。

特别是在恶劣环境下，积极的思考可以使人们处于兴奋的情绪状态中，并促使人体各个器官和系统良好地、有效地朝着积极的指令方向发出能量，排除一切消极的、无所作为的思想干扰，帮助人们迅速挖掘自身潜力、能力和创造力。这也是成功者之所以拥有更强生命力表现的原因。

另外，成功者在人生中之所以能够得到其他人的支持和肯定，也得益于他们对他人同样采取了和对待自己一样的积极态度：肯定自我、肯定他人，接受自己、接受他人，热爱自己、热爱他人。但是他们又会保持一种开阔的心境，积极地接纳周围的一切，他们更具宽容的度量。所谓“得人心者得天下”，因而他们更容易获得他人的拥戴，使自己拥有召唤群体的力量。

总之，成功者的一切思想与行动都离不开积极二字，是积极的力量促使他们完成了在很多人看来很难实现、甚至不可能实现的事物，带领他们一次次翻越人生的高峰，抵达一个又一个辉煌的时刻。因此，在学习成功者正向思考的过程中，我们应该学会抓住这个关键性的因素，充分认识积极带来的作用。

（3）学会自我建立正向思维

单纯模仿式的正向思考并不能带给我们持续的力量，而唯有从正向思维中繁衍而来的思考才是可以不断出现和延续的，因此我们必须学会建立自己的正向思维系统。正向思维的产生来自于卓越的内心，

培养正向思维需要从坚固内心的力量和提升内心的高度开始。相信并坚定自己的信念，宽容现实世界中的一切事物，是正向思维建立的前提。

正向思维的建立并不仅仅是一个简单思维模式的培养过程，而是一个长期的、需要调整、强化和反复的过程，这个过程不是简单的修身养性，是需要经历反复实践和循环的。每一次的反复与循环，都可以使内心达到一个新的高度。这个过程主要表现在以下几个方面：

◎ 培养正向思维

正向思维是对自身的主宰、人际的接纳、现实的接受，需要我们从积极方面或者资源取向的角度思考问题。

◎ 思维导向成功

正向代表美好、充足、拥有、获得，因此也就注定了正向思维可以吸引与之相关的事物的到来。

◎ 强化正向思维

在第一次受惠之后，你会明确体会真理与实践之间的关系，认识到思维之于现实的重要意义，再次强化正向思维，以验证它对现实的作用。

◎ 再次获得成功

正向思维对成功的效力再次被验证，思维得到了再次强化。

通过以上环节的多次循环，你会认识到内心力量对于成功的必要性，你的内心会得到进一步的提高，上升到一个更高的高度，自我价值也会得到再度体现。

小故事

珍妮是一个新闻播报员，最初她本想应聘该公司的记者职务，但是却因为经验不足被安排在了这个在她看来有些乏味的工作岗位上。初来这个岗位时，上级只准许她预报时间和节目介绍，这让生性活泼外向的珍妮感到索然无味，一连几个月下来，她的心情糟糕到了极点。她每天都沉着脸，同事们也渐渐疏远了她。

后来珍妮意识到了自己的问题，想想自己对记者是多么向往，也许过不了多久自己就能拥有采访的机会，如果一直以这样的态度工作，简直是在浪费自己的青春。经过一番思考，珍妮终于找到了改善自己工作的方法。由于每周两次晚间播报的前十秒钟可以由她自己控制，所以她完全可以将其充分利用起来。在10秒空闲时间里，珍妮每次都会轻松幽默地讲述一些她的所见所闻，或是感动她的一些小事情。例如“今天的天气真的很不错”、“昨天的网球比赛棒极了”等。很快，这个10秒效应就改变了她的心情，每天一句话成了她一天中最大的乐趣。随着电视观众和领导的好评，珍妮变得开朗起来，周围的同事也不再疏远她，并时常称赞她。大家的鼓励使珍妮拥有了更大的工作热情，她开始花更多的时间思考如何才能把节目做得更精彩，当然工作也越来越出色。很快，她就被提升到了更高的职位。

珍妮正是在一次次思考与实践中提升了自己，为自己的内心创造了更多美好的力量，实现了正向思考的过程，获得了更大的成功。其实学习正向思考就是我们坚固自我生命、创造自我与外界传递信息的良好媒介和环境，从而获得和谐的人际关系、最佳的心理和生理状态，最后获得卓越的人生体验，走出一条属于自己的卓越道路的过程。只要我们脚踏实地地?好其中的每一步，就能最终成为成功者中的一员。

实践方法

① 每天写下值得自己感激的事情。也许你每天经历的事情中总会有一些不如你意，但是只要你深入发掘，就会发现在任何一件事中都可以找到令你感激的部分。

② 每天早晨起床之后，暗示自己：我很棒，我能战胜一切。

③ 与朋友真心相待。时常与朋友聊天或是聚会，珍惜朋友之间的友谊。

4. 忧郁症源于负面思考(1)

随着社会节奏的加快和竞争压力的加剧，忧郁症几乎成了世界上最流行的精神文明疾病，与癌症一起被世界卫生组织并列为目前最需要预防，最为盛行的疾病。由忧郁症引发的疾病屡见不鲜，由此导致的自我毁灭更是比比皆是。据世界卫生组织估计，全球平均每一百人中就有三到五人患有忧郁症，并且还有逐年上升的趋势，但是由于认识不足，多数忧郁症患者并没有得到正确的诊断和治疗。这无疑给人们敲响了警钟：忧郁症的产生究竟来源于哪里，如何才能避免忧郁症的发生，成了目前最该值得我们关注的问题。

由于产生的特殊性，忧郁症也被人们称为“心的感冒”。这个比喻形象地揭示出了忧郁症产生的根源，心灵与思想是水乳交融、不可分割的，这也注定了忧郁症的产生与思想和心灵的选择趋向有关，而负面思想是导致忧郁症产生的最直接原因。

（1）忧郁症的真面目

忧郁症是一种常见疾病，它涉及人们的生理、心理、思想以及情绪，不仅会影响人与人之间的情感关系，还会影响人们对事物的看法，从而影响人们的正常生活。抑郁症以心情低落为主要特征，但是与暂时的心情沮丧有所不同，如果忧郁症没有得到有效治疗，症状极有可能持续数周、数月，乃至数年之久，它的具体表现是：

◎ 心境低落

没有原因的感到忧伤、悲观、空虚、绝望，觉得生活没有意思、没有什么值得高兴的事，心情时常感到沉重，日子痛苦难熬、无法自拔，有时也会表现出紧张不安、焦虑的状态。

◎ 失去兴趣

对身边的任何活动都提不起兴趣，对生活和工作不再抱有热情，对曾经的爱好也不屑一顾，喜欢独处，不愿与人交流，经常抱怨“没有兴趣”、“没有感情”、“没有值得高兴的事”。

◎ 对自我评价过低

过分贬低自己的能力，批判、否定自己的过去、现在和将来，感觉自己没有任何价值，甚至对自己产生罪恶感，觉得自己没有任何前途、一无是处。

◎ 食欲很差、体重减轻

食欲不振、对美味佳肴没有欲望，经常不思茶饭或食之无味，体重也随之减轻。

◎ 出现失眠或是嗜睡的症状

比一般人早睡2到3个小时，醒后不再入睡，常常陷入无尽的悲伤情绪之中。

◎ 精力减退，常感无力

做一些简单的家务都会感到困难、非常容易疲劳，常感力不从心。精神涣散，反应能力下降。注意力难以集中、记忆力减退、大脑思路闭塞、反应迟钝、行动也随之迟缓。

◎ 有死亡或想要自杀的念头

内心十分消极悲观、感觉世界不值得留恋、十分渴望以一死求得解脱，容易引发自杀的念头或是行为。

另外，多数忧郁症患者还会伴有头痛、胃部不适、心慌以及各系统症状，春秋季节症状较为严重，而夏季病情较轻，呈规律性，特别是女性在进入生理期之后焦虑症状会表现得更加严重。

4. 忧郁症源于负面思考(2)

（2）忧郁症背后的原因

忧郁症的产生原因很多，除了受一定程度的基因影响以外，一些生理疾病如心脏病、中风、癌症等也会引发忧郁症。另外，心理因素和外在环境也是导致人们患上忧郁症的重要原因，如失去亲人和挚爱或是生活遭遇巨大挫折和失败，很容易使人们患上忧郁症。

据大脑显像技术指出，多数忧郁症患者是由于负面思考、食欲、睡眠、情绪和行为的调节中枢神经回路不能正常运作，导致神经传送素失去平衡。据相关研究证实，这种不平衡是由于人脑中神经递质五羟色胺的浓度过低导致，如果这种递质的浓度能够增加，忧郁症就会逐渐好转甚至痊愈。

虽然导致忧郁症的原因很多，但是综观上述，我们会发现忧郁症的产生离不开一个根源，那就是：负面思考。心脏病、癌症、中风等疾病，常常会给人们带来较大的精神压力，很容易使人们朝着负面的方向思考，而这种负面思考就有可能使人患上忧郁症。同样失去挚爱或是生活遭遇重创，也会给人们带来巨大的精神压力，如果压力无法得到排解，就容易使人们朝着消极的方向思考，产生负面思想，从而为患忧郁症埋下隐患。

可见，导致忧郁症的多种原因归根结底与人们的负面思考脱不了干系，负面思考可以说是忧郁症产生的直接原因。

（3）学会正向思考，远离忧郁症

作为社会中的一员，人们不能脱离社会而单独存在，因此也就脱离不了社会竞争及其带来的各种压力，如果人们不能很好地处理各种事物之间的关系，就很有可能走进忧郁者的队伍。现实生活中发生忧郁症的隐患一直都存在，因此，我们需要时刻自我警惕。下面列举一些忧郁症发生的前兆：

经常因为一些小事情绪化，甚至在没有任何外界影响的情况下感到愁苦。

对自己以往的爱好兴趣降低，对任何活动都提不起精神来。

对生活失去热情，生活开始变得懒散，个人不思进取、随遇而安、不修边幅。

严重失眠，并带有早睡早醒现象，醒后容易回忆不快乐的事物。

思维能力下降，反应能力、决断力下降，思考常常无果而终。

经常感到自卑，不相信自己，悔恨过去，迷茫未来。

敏感多疑，经常怀疑自己得了大病。

记忆力减退，经常忘记重要的事情，丢三落四。

脾气变大，容易急躁发怒，难以集中精力去做事。

心慌不安，经常感到心慌、不安、无助。

体重无故下降，没有缘由的食欲减退，体重下降。

生活兴趣降低，对身边的一切都不感兴趣，不想说话，不想做事。

社交活动减少，不想与熟人见面、来往。

性生活兴趣降低。

没有原因地感到内心空虚，认为自己没有任何价值和意义。

开始时不时地想到死亡。

专家建议，如果以上症状有一条非常严重，或是几条同时出现，就有可能患上忧郁症，需要引起人们的特别重视。当然，谁也不想在自己身上发现这些前兆，所以警惕前兆不如提前预防，防止忧郁症苗头的产生。而如何才能截止忧郁症苗头的破土而出，这就需要正面思考这剂“预防针”。正面思考是一种放弃求全责备，以积极乐观的结果作为思考方向的思考方式，凡事采用正面思考，即便从失去中也看得到收获、从困苦中也看得到幸运，时刻以积极、乐观的心态面对一切，思索和判别人生，就能让那些所谓的“压力”消于无形，拥有轻松

快乐的人生体验。但是想要在生活中实现正面思考的巨大作用，往往需要一个循序渐进的过程，需要我们一点一滴积累而成。

小故事

一天，一个农夫担着两筐鸡蛋去集市里卖。在经过一个山坡时，几十个鸡蛋从筐里掉出来摔了个粉碎。但是，这个人头也不回地只管向前走。

有人就提醒他："你的鸡蛋摔碎了不少，你怎么不看看？"

这个人回答说："我知道啊！但幸好没有都摔碎。既然碎的已经碎了，看了又有什么用呢？还不如早点赶到集市上去卖个好价钱呢。"

农夫对于鸡蛋抱有一种乐观的态度：幸好没有全摔碎。这正是一个运用正面思考来分解判断事物的实例。在生活中，我们可以通过以下几个方面来加强正面思考对自我的决定性：

◎ 保持平和的心态

人生不可能一帆风顺，不论是遭遇疾病还是生活上的挫折，保持一份坦然的心态，平静地接受那些自己目前无法改变的现实，并随之调整自己的生活和工作节奏，淡看人间悲喜，凡事做而不求，保持心灵宁静，使自己以最好的状态对抗挫折。

◎ 培养多种兴趣，合理安排生活

创造丰富多彩的生活是一种生命力的体现，培养多种兴趣，努力丰富充实自己的生活，增强生命的活力，让人生更加有意义。无论是写作绘画还是唱歌弹琴，抑或是收藏，都会为□展开正面思考提供良好的环境。

◎ 认识自身与社会的关系

自然造就生命，社会造就人生，一个完整而成功的人生需要在社会中实现，所以我们必须面对现实，根据社会要求不断调整自己的观念和行为，采取积极的心态解决问题，使其与社会同步，从而使自己拥有发展的机会。

◎ 放下压力

遇到自己无法承担的压力，就要学会适当放下，不要过于苛求自己。如果真的想解决那些压力非常大的事，可以向朋友或家人求助。

◎ 保持良好的人际关系

良好的人际关系能使我们的情感和思想得到丰富和传达，可以从根本上消除孤独感，建立群体意识，并建立良好的社会关系，帮助我们更好地融入社会，适应社会，它需要我们拥有包容的心态，接纳他人。

◎ 培养良好的自我意识

正确认识自己的优缺点，懂得从客观的角度看待自己，要树立十足的自信，不要盯着自己的缺点不放，或是钻牛角尖。

◎ 时常给自己积极的提醒

时常提醒自己，任何危机都有好转的机会，为自己树立希望。

实践方法

① 听音乐、阅读或是打坐冥想，都是很好的生活放松方式，在紧张的工作之后用它们来放松自己，是很好的减压方式。

② 在有时间和条件的情况下外出旅游，最好是到郊外或是海边，多亲近大自然，可以让你遗忘很多生活中的繁杂琐事。

③ 阳光孕育希望，在阳光下你会发觉自己整个人都充满力量。多晒晒太阳，不仅可以增强体质，还可以让你的整个心境充满温暖。

④ 适当做运动。运动不仅可以健身，而且也是一个很好的减压方式。

⑤ 与亲朋好友聚会聊天。这是一个很好的倾诉途径，有助于我们排解生活中的压力。

5. 最高境界的正向思考(1)

正向思考是思维的最高级形式，运用这种思考来看待和解决生活中的事物，往往可以给我们带来意想不到的良好效果。但是在运用正向思考时，不同的人却会带来不同的结果，这是因为他们正向思考的运用程度有高有低，思维导致结果，结果验证思考，正面思考程度完善，当然结果喜人，正面思考不足，结果也会令人担忧。一个思维比另一个思维更正面，结果也就更好，思维的成功才能决定结果的成功。

小故事

在娃哈哈和法国达能公司开展合作初期，娃哈哈集团董事长宗庆后一直坚持中方掌管经营权的原则，并对达能公司说："如果你要掌管经营权，你就把钱拿走。"结果，达能公司的投资金额累积达到了7000万元，但是却没有派一个人到娃哈哈负责经营，而娃哈哈近年来的经营业绩始终十分出色。

达能公司运用了一种看似高超的正向思维，但是却没能敌过宗庆后的思维。他的带有战略性的坚持就是高境界正向思考中的一种，结果证明宗庆后的做法没有错，它成就了一个高人一筹的宗庆后，也带领娃哈哈公司走进全球饮料领跑企业。成功的人之所以成功，正是因为他们有着更高程度的正面思维，做出了超越于他人的正向思考决策，从而拥有了属于他们的成功。

高超的正向思考决定高超的结果。可以说，宗庆后的正向思考可以被称之为高境界，但是凡事只有相对，没有绝对，正向思考也是如此。再成功的人也不可能到达最高境界的正向思考，只能无限接近，无限缩小思考与最高境界正向思考之间的差距。真正做到这种无限趋近并不容易，如果说培养正向思考是创造成功的基础，那么提升正向思考的高度就是抵达成功顶峰的必要条件，我们只有不断完善并提高正向思考的程度，才有可能与那座最高的成功之顶靠近，最大限度地

实现自身价值。正向思考存在最高境界，虽然我们很难真的到达它，但却可以无穷靠近它，最高境界的正向思考需要具备以下三个条件：

（1）最贴近具体环境的正向思考

正向思考不是一个简单的理论，而是需要与具体实际相结合的实践方法，任何脱离具体事实的正向思考都是空想，这也是为什么很多人在心中有着对正向思考的认识，但却总是在现实中碰壁的原因。

小故事

一家五星级大酒店正在招聘一位大堂经理。这天，四位经验丰富的应试者经过层层筛选，获得了最后通关的机会。经过一轮专业性的提问，主考官发现四位女士实在是难分伯仲，这让面试进入了一种近乎令人窒息的氛围，无法抉择是最难的抉择。就在这时，面试官说出了一个看似刁钻的问题："我可以吻你吗？"听到这个问题，第一位应试者呆住了，接着开始不知所措，与刚才热情开朗的她几乎判若两人；第二位应试者反应更为激烈，她大声斥责面试官，觉得自己受到了侮辱，而且拂袖离去；第三位应试者非常主动地吻了面试官，反而把面试官弄得很不好意思；第四位应试者却优雅地伸出一只手，等待接受面试官的亲吻。

面试结果不言而喻。

四位应试者在各项素质上都旗鼓相当，但是唯有思维存在偏差，这种偏差就体现在正向思考与现实的结合上，拥有实时解决具体事件的能力，是实现高境界正向思考的一个具体表现。

现实与思维往往有着很远一段距离，只做思考而缺乏与之相匹配的执行力，就永远无法使正向思考发挥作用。一个人没有一点神通就无法成为职场中的领跑者，更不会成为生活中的佼佼者，拥有将正向思考与具体环境高度结合的能力，将最正向的思考实现于最恰当的环境，就是一种神通，这是高境界正向思考的深度。

5. 最高境界的正向思考(2)

（2）一生持续保持正向思考

正向思考可以带来正向的结果，正向思考实现得越深，结果也就越可喜。但是正向思考不是一蹴而就的神仙妙法，它需要持续地被挖掘和被执行才能发挥应有的效力。如同那些怨天尤人、自暴自弃的人们一样，不坚持终将会导致最后的迷茫与堕落。当然，正向思考无法得到持续也是负面思考作祟的结果，它直接导致了人们的放弃。

小故事

海克特是德国软件巨头SAP公司的创始人之一，早年他在公司中占有重要地位，享有16%的公司股权，比公司里的灵魂人物哈索•普拉特纳还要高，那时的他春风得意，积极向上。但是在公司员工埋头苦干、SAP公司突飞猛进时，他却渐渐落伍了，与曾经并肩作战的几位公司元老渐行渐远，他觉得自己受到了排挤，甚至觉得自己像个汽车上的备胎。于是他被调离了监事会，但是之后的屈辱仍然让他觉得难以接受，最后，他出售了自己600万股股票，彻底离开了SAP公司。

对于海克特的一系列做法，掌门人荷普非常愤怒，他说："合作几十年，他一直与我们谈笑风生，谁也没想到，他竟然在几个月之内就变了一个人。"然而思想决定行动，行动导致结果，谁也没能阻止海克特的离开，原因在于他的思想固化在了过去的模式之中，海克特的确是SAP的功臣，但是他的思想无法与公司同步前进，新晋人才相继涌入，公司不断被创新者改革，在决策性角色发生巨大的改变后，他失去了公司建设之初的激情以及积极的工作态度，正向思考也由此被慢慢侵蚀，并最终消失，导致善始未能善终。

稍纵即逝的正向思考只能发出几秒钟的光芒，虽具力量却不能长久，不能成就我们整个人生的辉煌，我们只有让正向思考持续、长久、稳定地存在，才能够时时得益于它。正向思考被持续、不遗余力

地运用，这是高境界正向思考的长度，这种长度无法被度量，只能用永远来定义。

（3）对所有事物进行正向思考

有句话说：“心有多大，舞台就有多大。”同样，你的正向思考有多宽广，你人生的成功领域就有多宽广。为了获得特定的结果，人们总是习惯于将正向思考用在某些特定事物上，例如想要通过考试，就会为此而做出正向思考；想要获得一个人的喜爱，就会把正向思考用到这个人的身上。但是总有些结果是人们不愿接受的，那往往就是那些被人们忽略的，没有使用正向思考去对待的事情。

海纳百川，有容乃大，这的确是一种大家风范，将正向思考深入到每一件事物当中，是一件很难做到的事，但是可以肯定的是，一个人正向思考的范围越是宽广，得到的也就越多。

小故事

在28岁那年，韦尔奇正在负责一家工厂，但是不幸的是，工厂发生了爆炸，损失非常严重。听到这样的结果，公司的高层都气愤不已，斥责韦尔奇不负责任。但是处理这起事故的查理•里德却观点独特，他想到的是韦尔奇从这场事故中学到了什么以及公司是否应该继续这个项目。结果，他没有给韦尔奇任何处罚。在顺风顺水的环境下，韦尔奇进步得很快，不断升职，最后成为世界第一CEO，当然查理•里德的职位也随之不断升迁。

查理•里德的做法不仅是一种高明的为人处世态度，而且也体现着一种高瞻远瞩的思想。对于爆炸的工厂，查理•里德首先想到的不是如何责怪韦尔奇，而是关注韦尔奇从这场事故中学到了什么，公司是否应该继续这个项目，这些都是高超思维者才能照顾到的地方。没有查理•里德的谅解，也许就不会有世界第一CEO的诞生，说到韦尔奇也就不可不提查理•里德，可以说，查理•里德的收获颇丰，不仅是事业上的，也是名誉上的。

用发散的眼光看世界，将正向思考广泛撒网，充分运用到每一件事情上去，这是高境界正向思考的广度，这个广度足够大，才能创造出足够且丰富的精彩。

（4）让自己无限接近最高境界的正向思考

上面我们讲到，正向思考的有效实现需要具备三个因素：深度、广度和长度。缺少其中任何一条，正向思考都是难以得到充分发挥的。我们的人生之所以会遇到这样那样的不尽如人意，除了负面思考的影响外，很多都是因为我们的正向思考不够完善造成的。

想要创造近乎完美的人生，我们不仅需要具备正向思考的能力，还需要能够与时俱进地完善正向思考，使它更具深度、广度以及持续性。这来自于生活点滴的积累，我们要从小事开始，逐渐加强正向思考的力量，最大限度地接近最高境界的正向思考：

◎ 善待身边的每一个人

善待自己的亲人、爱人和朋友，即便是对于那些你不喜欢的人，同样也要善待，这是一种宽容，这种宽容不是退让，而是一种可以使你的人生波及更广的力量。

◎ 对生活满怀感激

感谢生命中的每一件事，即便是挫折与磨难。

◎ 坚持自己的目标

始终对自己的目标抱有坚定的信念，相信自己，永不放弃，水滴石穿，坚持铸就奇迹。

◎ 提高自我实时应对能力

锻炼自己以最快的速度、最佳的方法解决突如其来的问题，这需要我们加强日常知识的积累，并不断提高心理素质。

◎ 积累小成就，成就大成功

摩天大楼需要一砖一瓦的累积，细节失误也许会令它轰然倒塌。细节决定成败，认真做好生活中的每一个细节，才能拥有精致、积淀深厚的人生。

实践方法

① 从做好每一件事开始。从完全投入一件事开始，在一件事上投入足够的正向思考，并始终坚持，努力将这件事做到最好。

② 做一日模拟练习。从早晨经历第一件事开始，就努力使用正向思考去接收它们，坚持一整天，然后在晚上时总结一天的正向思考给自己带来的影响。

③ 多参加集体活动。多多参与集体活动，在集体活动中尝试成为主持人或是活动倡导者，提高自己的应变能力和判断能力。

6. 逆境顺境都需要正向思考(1)

正向思考具有良好的结果导向性，如果作用能够得到充分发挥，往往可以扭转乾坤，创造奇迹。因此身处逆境的人们往往会借助正向思考的力量，帮助自己驱散人生中的阴霾。但是在顺境中，却很少有人会想到运用正向思考。因为在不少人看来，顺境之所以称作顺境，说明其中的一切都是向上的、美好的、充足的。但是人们却恰恰忘记了一点，那就是事物是可以相互转化的。人们一旦在顺境中放弃运用正向思考，负向思考就有可能侵入，顺境也就无法得到持续。

培根曾经说："顺境的美德是节制，逆境的美德是坚韧。"正向思考在顺境中，就是起到了一种节制的作用。得意、欢乐虽然都是顺境中的感受，但是如果不加节制，就会物极必反，得意而忘形，乐极而生悲。

小故事

有一个老者，他早年丧妻，生活贫苦，独自抚养两个儿子长大，受尽了磨难，但是仍然坚持让两个孩子上学，因为他总想着未来会有翻身的一天。两个儿子也很争气，学习一直非常用功，为人忠诚，受人喜爱。在一年的科举考试中，兄弟俩分别考取了探花和榜眼。听到这个结果，老者激动得不得了，感慨自己终于有了翻身的机会，可以摆脱贫苦了，于是再也不去劳作，处处向人炫耀。但是好景不长，还没等两个儿子做上官，老者就因大喜过度而卒然去世。

老者终究没有真正体验到翻身之后的生活，辛苦劳作一生也没能抵过这一次大喜。逆境的确需要我们借助正向思考去扭转，去战胜，但是顺境更需要正向思考作平衡、作保护。失去了正向思考的力量，人生就容易迷失方向，无论是身处顺境还是逆境，我们都需要正向思考，只有牢牢握住这个积极因素，我们的人生才能永远朝向正面。

（1）行动改变境遇

思考决定行为，只有思想明确才能行动明确，但是有句话说：“心动不如行动”，心是指向，行动直接导向结果。无论是顺境逆境，我们都需要付诸行动。其实我们随时都在行动，随时都在被思想所控制。比如你在一条马路上行走，走到一半时你看到前方有一个障碍物，你可能会继续行走越过它，也可能选择另外一条路绕开它，这就是行动，而不同的行动必然导致不同的结果。

小故事

有一个穷困潦倒的青年，每到冬天，他都会觉得很难挨，因为他没有厚实的棉衣，也没有温暖的房子，他一直非常羡慕那些可以吃饱穿暖、有着温暖房子的人，认为那样的生活就像天堂。一天，他正在修补自己那间破旧的茅草屋，忽然，他的面前出现了一位老者，这位老者告诉他，自己可以实现青年的一切愿望，只要青年站在自家门口，默念三遍自己的愿望，就可以实现了，接着老者便消失了。

青年按着老者的话照做了，就在他一眨眼的工夫，他的茅草屋变成了一个结实的小房子，他走进房子里，发现有足够的衣服，还有许多粮食和物品，这让青年人欢喜不已，他感觉自己真的走进了天堂。

青年人感到很知足，于是便快乐地生活起来，就这样过了一年。一天，他经过一个村子，看到一户人家正在举办婚礼，一个男人领着一个美貌如花的女人走进了气派漂亮的大房子，青年人看了便觉得特别羡慕，便想：如果能够同一位如此美貌的妻子住在这样漂亮的房子里，就算是死了也值了！

于是青年在回家的路上一直想着那漂亮的女人和高大的房子，回到自己门前便默念了三遍自己的愿望。转眼，青年人的房子成了一所漂亮的公寓，在门口还站着一位年轻貌美的女子，年轻人欣喜不已，心想：这回死而无憾了。

又过了一年，一天早上，他走在街上，看到一个叱咤风云的大人物从街上经过，街上的人大都为其让路，于是他便想，哎呀，原来做

大人物可以这样威风。于是，青年又站在门口默念了自己的愿望，如他所愿，他成了一位风云的人物，成了他所居住地区的最高统治者。

又过了一段时间，他开始苦恼起来，因为没有任何管理经验，他管辖的地区经济越来越差，人们的生活水平越来越低，很快整个地区的人们都来声讨他，把他驱逐出了这片地区，他的妻子也离开了。最后，青年彻底失去了一切，又回到了穷困潦倒的生活。

只想不做的青年人虽然暂时得到了老者的眷顾，但是这只是一种侥幸，俗话说："天上不会掉馅饼"，任何好的结果都需要通过行动去实现，思想不可能逾越行动而直接到达结果，无论思想是多么正面。思想是路，行动是脚，没有行程就没有长远，没有速度就没有成绩，我们只有沿着正确的思路，脚踏实地走好每一步，思想才不是空想，结果才能真正显示思想的价值。

6. 逆境顺境都需要正向思考(2)

（2）正向思考对行动的驱动力

行动直接导致结果，但是思考才是决策者，没有思考，就没有行动，更不会有结果。思考方向决定行动趋向，正向思考总会给我们带来积极的结果，这是因为正向思考之于行动的正确驱动作用。

小故事

美国地产大王特朗普早年曾在曼哈顿做成了他人生中的第一笔地产生意。当时他买下了西34号街的宾夕法尼亚中央铁路停车场，希望可以在政府的支持下开发一个中档居住社区。但是由于当时政府资金周转不足，特朗普失去了资金支持，于是项目无人问津。但是特朗普并没有泄气，他仍然信心满满地相信这块地的价值，并且开始向人们宣传这块地非常适合作会议中心。经过一番努力，他终于实现了自己的目标。

积极的、坚持不懈的想法使特朗普始终都在为实现投资而行动，当然行动也如他的想法一样积极。可见，正向思考对行动有着十足的积极驱动力，那么，正向思考对行动都有哪些作用呢?

◎ 始发性

正向思考如同发动机，没有正向思考，就不会有积极正向的行动。它给予行动积极向上的力量，使行动更有价值和意义。

◎ 方向性

正向思路才能真正决定出路，负面思路决定的只是死路。如果一个人没有正向思考作导向，就很容易偏离正轨，生活也会像一盘散沙。

◎ 连续性

持久铸造经典，坚持可以创造奇迹。连续的正向思考为行动提供长久的动力，使行动具有连续性。

◎ 有效性

正向思考对行动有事半功倍的作用，只要按照正向思考的方向行动，就能获得正向的结果。

当然，正向思考得以发挥以上作用，需要正向思考被持续利用才能产生，也就是说，正向思考需要被我们培养成一种连续的状态，固化为一种惯性思维。任何成功的诞生都是正向思考连续作用的结果，只有这样行动所受到的驱动力才是持久、有力、指向性明确的。

（3）顺境逆境都需要正向思考

易卜生曾经说过："不因幸运而故步自封，不因厄运而一蹶不振。真正的强者，善于从顺境中找到阴影，从逆境中找到光亮，时时校准自己前进的目标。"这句话深刻地揭示了正向思考在逆境与顺境之中的作用。

有人说逆境造就人才，的确如此。早年安利集团的直销模式被公司的高管认为不适合在中国香港发展，原因是中国香港的日用品竞争非常激烈，于是中国香港的分公司被总部撤离了。但是当时负责开拓香港市场的郑李锦芬却不这么认为，她相信只要找到正确的方法，就一定能够活跃香港市场。最后公司只剩下了会计、司机、接待员和她四个人，郑李锦芬凭借惊人的毅力和积极的干劲，最终使安利公司成为香港最大的直销公司。后来，郑李锦芬成了安利中国地区的董事长。

多数的人才都是这样被造就的。逆境中，正向思考有一股强大的反向力，逆流而上的过程是示威、是反抗、是挑战，是对我们意志的磨砺、行动的考验。然而顺境更是一种造就人才的摇篮，顺境中不再需要逆流而上的艰苦卓绝，但是却需要我们拥有一种监督自我、认清自我的自控力，这是一种更高层次的人性体现。

小故事

联想集团首席执行官杨元庆，曾经在2004年被中央电视台评为年度经济人物。杨元庆没有前去参加颁奖典礼，也没有领这个奖，当被

问到这个问题时，杨元庆这样解释道：“领个奖又能说明什么呢？不要自己把自己捧傻了。”

杨元庆1989年研究生毕业后进入联想集团工作，1994年出任事业部总经理，1995年出任集团助理总裁，1996年晋升集团副总裁，1998年兼任公司总经理，2000年兼任联想集团总裁，2001年出任联想集团总裁兼CEO，2004年出任联想集团董事长，2009年，杨元庆再次重归CEO。可以说，杨元庆的职业生涯顺风顺水，而能够让他一路晋升并稳坐CEO交椅的不是别的，正是他的自制力。自制力是在顺境中才能体现的一种能力，需要我们通过正向监督自我才能获得。

顺境提高自控力，逆境磨炼意志力。可见，无论是面对顺境还是逆境，我们都离不开正向思考，只有充分发挥正向思考的力量，我们才能提高自己、完善自己，从而创造一个美好的人生。

实践方法

① 如果你目前一切都非常顺利，甚至小有成就，请不要松懈，用正向思考给自己一个提醒，认清前方的形势，为自己下一阶段的突破蓄积能量。

② 想想目前生活中有什么事让你觉得不顺利，利用正向思考转变你对它们的态度，然后采取积极行动，逐一地破除它们。

③ 同成功的人多多交流，特别是那些在某些领域常年处于不败之地的人；或是看一些相关的访谈类节目，了解成功人士的思想，并将它们用到自己的生活中。

7. 更改自己的负面脚本(1)

持续的、稳定的正向思考具有强大的力量，借由正向思考，人们得以获得解决问题的积极力量。特别是在挫折面前，正向思考更能发挥巨大的改变作用，帮助人们扭转局面。但是根据研究显示，正向思考并没有真正在人们的生活中发挥作用。“激励理论”的学者寇菲（Cofer）通过研究曾指出：人们在遭遇挫折时，正向思考者不足10%，有90%的人都会表现出消极，使自己处在攻击、退化、压抑、固执与退却的状态下，当然他们的结果也往往都不太好。只有那些坚持正向思考的人才能获得最终的成功。

小故事

1951年，为了研究DNA的具体结构，英国女科学家罗莎琳德•富兰克林一直在努力完善X射线图像。1952年5月，她终于得到了最为重要的一个X射线衍射图片，她发现DNA 呈现出了两种结构，一种是双螺旋结构，一种是三条链结构。但是得到这个结果之后，富兰克林就再也没有获取数据来证明DNA的具体结构，也没有做出有关于此的任何假说，于是富兰克林暂时搁置了自己的DNA研究。

后来，沃森见到了富兰克林拍摄的DNA照片副本。一看到照片，沃森激动不已，通过照片，他一下子恍然大悟，他想到：只有螺旋结构，才会呈现出那种醒目的交叉型的黑色反射线条。于是，沃森立刻写下结论，认定DNA是双螺旋结构。接着，他与克里克共同提出了DNA的双螺旋假说。1962年，沃森与克里克因为DNA结构的提出，获得了诺贝尔医学奖。

负向思考的阻挠力就是这样巨大。富兰克林能够最终获得重要的X射线衍射图片，源于她长久的正向思考的支持，但是一个负向思考就让她的研究彻底中断，自行埋没了自己的伟大发现。相比富兰克林，沃森和克里克无疑是幸运的，因为他们的发现是如此简单而轻

易，而这正是正向思考带给他们的结果。如果富兰克林能够多一份坚持，多做一些积极的尝试，也许获奖的就会是她。

“人无完人，金无足赤”，任何人都有缺点，任何人也都有可能存在负面脚本，自我完善的过程就是一个不断清除负面脚本的过程，负面脚本清除得越多，我们的人生也就更加完美。

（1）负面思维，危害无穷

我们每一个人的身上都会存在负面思维，这也是为什么我们总是无法到达完美自我的原因。

举个最简单的例子，如果在一早上班时没有准时赶上公交车，也许就会有不少人抱怨：今天怎么这么倒霉？为什么我这么晚才到，为什么公交车不能晚走一会儿？负向思考时常就会这样跳出来为我们制造麻烦，如果这种负面思考经常出现，就会使我们渐渐形成一种负面的思维。

负面思维给人们带来的危害是巨大的，它的具体表现主要是：

◎ 信念变薄弱

使人们意志力薄弱，抱着得过且过的生活态度，不求上进，容易被挫折和磨难压倒，在顺风顺水时迷失自己。

◎ 目标变模糊

使人们变得目光短浅，做事没有计划，走一步算一步，常常摸着石头过河。

◎ 境界降低

使人们只想到索取，不愿为别人付出，以自我为中心，把自己放在第一位，只想改变别人，不想改变自己，容易仇恨、敌视别人。

◎ 决断力低

决定能力降低，优柔寡断，不敢迈出决定性的一步。容易犹犹豫豫，担心、恐惧，徘徊不前，不敢下决心，总是处于等待状态。

◎ 生活失去热情

使人们变得冷漠、清高，不愿与人合作，害怕别人比自己强。

◎ 解决问题态度消极

遇到问题时常抱怨、指责、批评、推卸责任。

◎ 出现不良生活习惯

做事不讲效率，举止懒散，不修边幅，经常评说是非。

◎ 思想保守

循规蹈矩，故步自封，不敢越雷池半步。

◎ 行为消极

怕苦怕累，主观上无法接受挫折和失败，遇到困难就后退，认为任何事都很难成功。

如果这种负面思维占了上风，人们就很容易在遭遇挫折或是不愉快的事物时感到无助和失望，开始消极怠工，抱怨自己所处的环境，责怪他人，认为自己没有扭转局面的能力，从而使自己深陷于消极的生活状态，甚至一度无法自拔。

（2）分清正向思考与负向思考

正向思考也称正面思考或是积极思考，是指以积极、正向的心态看待所处的种种状况。反之，负向思考是指以消极、负向的心态看待所处的种种情况。说到正向思考，人们通常会将其与一切具有积极意义的词语联系在一起，而将负向思考同一切消极意义的词语相等同。其中最容易被人们混淆的就是：悲观与乐观。

乐观就是正向思考，悲观就是负向思考，很多人都会很自然地将它们如此归类。粗略看来，这样的划分好像并没有什么问题，但是实际上，这却是一种错误的划分。乐观的生活态度固然是一种正向思考的结果，但是乐观也有可能造成负面结果，那就是乐观过度，正所谓乐极生悲，过犹不及。同样，悲观也是如此。可见过度乐观和过于悲观都会导致问题严重化，都是一种负向思考。

正向思考与负向思考的区别是结果的正确与错误。只要一种思考可以使结果朝向好的方向发展，那么就是正向思考。悲观者也可以是正向思考者，他们也可能取得成功、抗击挫折，只要他们拥有解决问

题的决心和方法，就一样可以使结果朝向好的方向发展。有些悲观者往往还拥有更强的忧患意识，这一点在顺境中更容易体现，他们会想到最坏的情况，但是却会向最好处努力，从而始终保持良好的状态，因此这样的悲观者拥有的也同样是正向思维。但是不可否认的是，一个性格乐观的人容易做出正面思考，而一个性格悲观的人则容易做出负向思考，这是一个不争的事实。

7. 更改自己的负面脚本(2)

（3）剔除自己的负面脚本

《哈佛商业评论》上曾指出："越来越多的实证显示，不论是儿童、集中营的幸存者，或是东山再起的公司，正面思考的复原力是可以学习的。" 任何一个人都具备正向思考的能力，即便是一个思维负面化的人，经过训练也能学会正向思考。这种训练的本质其实就是在思考路径中加入两个重要的步骤，即反驳和激励。经由这样的刺激和反抗，负面思想才会逐渐向正面转化。

反驳是指对负面脚本、负面决策进行反驳，而激励是指强化反驳的能量，加深反驳的方向。如果你发现自己的思想中出现了负面的东西，就可以借由这两个步骤来改变自己的思路方向，经过练习使负面抱怨转化为正面感激，提高正向能量。在日常生活中我们可以通过以下几个步骤来提出自己的"负面脚本"：

◎ 实时反驳自己的负向思考

以赶公交车迟到为例，如果你的大脑正在作负向思考，就会发出一系列负面信号，这时你就要对这些负面信号进行反驳，提醒自己必须积极起来，然后去想还有其他的解决办法，如是否可以改坐出租车等。

◎ 实时激励自己

当你通过反驳截止了负面思考的蔓延，你还要为这种反驳提供持续的力量，这就是激励，激励自己朝着积极的方向思考，你的正向思路就会更坚实。

◎ 意识到不良意志和品质的危害

懒惰、拖延、盲从、怯懦、冲动和优柔寡断等都是失败的祸根，是形成负面脚本的根源，认识到这些因素的害处，并及时改正它们。

◎ 反复练习

从战胜一次负向思考开始，用结果验证思想，进行反复练习，只要是有负面思考出现，无论大事小事，都要认真对待。通过不断地联系，使自己形成正向思维。

◎ 坦然接受不能改变的

现实中缺陷总会存在，一帆风顺和完美无缺的人生几乎不存在，坦然接受生活中的缺陷，不要躲避、不要侥幸逃离。

◎ 勇敢迎接挫折

直面挫折或是失败，从中发现自己的不足和缺点，并抱着积极的心态寻找解决的办法。

◎ 相信自己的价值

不过分苛求自己，不在无意义的事物上过于花费时间，找到自己的方向，并坚持不懈地走下去。

◎ 提高解决问题的能力

任何事情都有解决的方法，努力通过运用逆向思维、发散思维等提高自己解决问题的能力。

实践方法

① 多学习，多掌握积极解决问题的方法。当今社会是一个多变的社会，对信息掌握不及时，就很难适应快节奏的社会变化。

② 试着勇于改变。消极心态可以转化为积极心态，这里有一个前提，就是你愿不愿意改变。改变是痛苦的，但是实践证明，改变是一时的痛苦，不改变是一生的痛苦。

③ 勤于修炼。修炼是改变消极心态的重要方法。修炼，即修养磨炼，心态也是磨炼出来的。没有人天生就完全拥有积极的心态。

1. 祈祷，不如思考(1)

莉莎•妮可丝是美国深具影响力的“个人启能”倡导者，她也是“激励大众”及“激励青少年”课程的创始者兼执行官。她认为：人们在思考时，思想在运作。人思想流动时，吸引力法则也在运作。畅销全球的《秘密》一书也认为：你现在所想的，就在创造你的未来。你用思想创造你的生命。因为你一直在思考，你便一直在创造。你最常想的、或最常把焦点放在上头的，将会出现在你的生命中，成为你的人生。

的确，人类思维是世界上最为活跃的能力，具有很强的创造性。人类的每一种行为，每一种进步，都与自己的思维能力息息相关；离开了思维，人也就不成其为人了。正是在这种意义上，历史上的许多学者都把“思维能力”理所当然地包括在“人”的定义里边。

小故事

第二次世界大战前后，日本面临严重的食品不足危机。一天早上，安藤百福路过一个拉面摊。看到眼前的人们排着二三十米的长队等着吃热面条，而面条要一碗一碗地做，顾客只有焦急等待，很浪费时间，于是安藤便想能否做出一种开水一冲就可以吃的面条。不过想归想，安藤当时并没有立刻着手去研制方便面。

1948年，安藤创立中交总社食品公司，开始从事营养食品的研发。天有不测风云，50年代的一场变故使得安藤几乎赔光了所有的财产，不得不从零开始创业。这时，生产方便面的想法再一次在他的大脑中闪现。

1958年春天，安藤在自家住宅的后院建了一个不足10平方米的简陋小屋，当做方便面研究室。他找来一台旧的制面机，买了一个直径1米的炒锅、面粉和食用油等原料，一头扎进木屋，起早贪黑地开始了关于方便面的种种实验。

面条的做法看似简单，但要想做出既简便又美味的方便面却需要与众不同的原料配合，为了找到最佳方法，安藤一次次不厌其烦地做着实验。

有一次在饭桌上，安藤的夫人做了一道可口的油炸菜，他猛然间从中领悟了做方便面的诀窍：油炸。面是用水调和的，而在油炸过程中水分会蒸发，所以油炸面制食品的表面会有很多洞眼，加入开水后，就像海绵吸水一样，面能够很快变软。如此一来，将面条浸在汤汁中使之着味，然后油炸使之干燥，就制出了又能保存又可开水冲泡的面。这种做法被他称为“瞬间热油干燥法”，安藤也因此很快获得了方便面制法的专利权。

正如牛顿观察苹果落地发明万有引力一样，许多的发明和发现都是源于日常生活小事。但是对于日常生活的小事，大多数人往往不假思索，也不想去改变；也有一些人却经过思索，想到改变，从而不仅改变了事情的结果，还获得了意外的发明。这看似是“无心插柳柳成荫”的意外收获，其实却是一个人勤于思考的回报。

的确，祈祷，不如思考。一个善于思考的人，才是一个真正有力量的人。

思考的力量源自于思维的力量。每个人的客观环境和一切生活际遇都是主观思维在客观世界中的反映。思维主导着我们的行动，从某种程度上说，每个人的思想以及思维方式决定着这个人的现状和未来。既然如此，在工作和生活中，我们就要采取一些科学的、高效的方法，让思维正确地指导自己的行为。

英国学者爱德华•德•波诺（Edward de Bono）博士被誉为20世纪改变人类思维方式的缔造者，他开发了一种思维训练模式——六顶思考帽，这是一个全面思考问题的模型。在日常生活中，当我们遇到问题时，如果考虑得更全面、更具体，解决问题时就会更加得心应手。

六顶思考帽为人们提供了“平行思维”的工具，它避免将时间浪费在互相争执上，寻求的是一条向前发展的路，而不是争论谁对谁错。生活中如果遇到麻烦，运用六顶思考帽，将会使混乱的思考变得更清晰，使无意义的争论变成集思广益的创新。下面我们就为大家介绍一下六顶思考帽的具体内容和运用方法：

（1）六顶思考帽的内容

六顶思考帽建立了一个思考框架，并指导人们在这个框架下按照特定的程序进行思考，这种思考方式极大地提高了效能。波诺认为，任何人都有能力进行以下六种基本思维功能，这六种功能可用六顶颜色的帽子来作比喻：

◎ 白帽子

白色是中立而客观的，代表着事实和资讯。中性的事实与数据帽，处理信息的功能。

◎ 黄帽子

黄色是乐观的颜色，代表与逻辑相符合的正面观点。乐观帽，识别事物的积极因素的功能。

◎ 黑帽子

黑色是阴沉的颜色，意味着警示与批判。谨慎帽，发现事物的消极因素的功能。

◎ 红帽子

红色是情感的色彩，代表感觉、直觉和预感。情感帽，形成观点和感觉的功能。

◎ 绿帽子

绿色是春天的色彩，是创意的颜色。创造力之帽，创造解决问题的方法和思路的功?。

◎ 蓝帽子

蓝色是天空的颜色，笼罩四野，控制着事物的整个过程。指挥帽，指挥其他帽子，管理整个思维进程。

六顶思考帽在发明之初曾被成功地运用到很多知名企业当中，大大降低了会议成本，提高了企业的效能。事实上，它也同样可以运用到我们个人的思维当中，使我们将思考的不同方面分开进行，取代了一次解决所有问题的做法。

1. 祈祷，不如思考(2)

（2）六顶帽子的运用方法

在日常生活中，由于我们的性格、学识和经验等都具有一定的局限性，从而也就使我们的思维模式形成了定势或者受到了限制，不能有效解决问题。运用六顶思考帽模型，我们就可以不再局限于单一的思维模式，而且思考帽代表的是角色分类，是一种思考要求，它可以随时提醒我们在遇到问题时，思考要灵活、全面。

六顶思考帽代表的六种思维角色，几乎涵盖了思维的整个过程，既可以有效地支持个人的行为，也可以支持团体讨论中的互相激发。比如当遇到问题时，我们可以提醒自己通过下面这个步骤解决：

理清思维，把问题从头到尾阐述一遍（白帽）；

提出解决问题的建议（绿帽）；

列举建议的优点（黄帽）；

列举建议的缺点（黑帽）；

对各项选择方案进行直觉判断（红帽）；

总结陈述，得出方案（蓝帽）。

利用六顶思考帽的思考方式，人们可以依次对问题的不同侧面给予足够的重视和充分的考虑。如同彩色打印机一样，先将各种颜色分解成基本色，然后将每种基本色打印在相同的纸上，最终得到对事物的全方位“彩色”思考。

试想如果我们每次遇到问题时都能这样理性地思考，那么，还有什么问题会难倒我们呢?

实践方法

① 回想一下自己在遇到问题时，是不是常常心存侥幸，祈祷上帝“别让事情变得那么糟糕”呢？如果回答是肯定的，那么你就要注意仔细练习六顶思考帽的方法了。

② 任何人的本性里都有至少一种颜色的思考帽是你经常用到的，这也反映了一个人的性格。你需要注意的不是如何用这顶思考帽，而是不要过度用这顶思考帽。

③ 六顶思考帽是一种科学的思考方法，先不要急着将它们综合运用，应先运用好你最擅长的和你最不擅长的两顶思考帽。

2. 心灵平静胜过黄金(1)

生活中有成功也有失败，有开心也有失落，如果我们把生活的起起落落、权利和欲望看得太重的话，生活对我们将永远是一种压力，心境也永远做不到坦然。

人生在世，不要为碰翻的牛奶哭泣，如果对过往的事情仍然耿耿于怀，就必然会在烦躁的心态中错失更多今天的东西。只有学会保持心灵平静，改变可以改变的，接受无法改变的，才能享受生活的平凡和简单。“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。”

小故事

刚到秋天，寺庙院子里的草地枯黄了一大片，很是难看。

这时一个小和尚看不下去了，就对师父说：“师父，快撒一点种子吧！”

师父说：“不着急，随时。”

种子到手了，小和尚就去种，不料一阵风吹过来，把撒下去的种子吹走了不少。小和尚着急地对师父说：“师父，很多种子都被风吹走了！”

师父说：“没关系，被风吹走的大多都是空的，撒下去也发不了芽，随性。”

种子种下后，有几只小鸟飞来在土里刨食，小和尚赶紧赶走小鸟，并向师父报告：“师父，种子被鸟吃了！”

师父说：“急什么，留在土里的还多着呢，随遇。”

第二天，下了一场大雨，小和尚哭泣着告诉师父：“师父，这下都完了，种子被雨水冲走了！”

师父回答：“冲走就冲走了吧，冲到哪里都是发芽，随缘。”

一个多星期过去了，昔日光秃秃的土地上长满了新芽，小和尚高兴地告诉师父：“师父，你快来看呐，都长出来了！”

师父依然平静如昔：“应该是这样吧，随喜。”

冰心曾言：“人到无求品自高”。崇高的境界和平静的心态都是“无求”，就像这位老师父一样，用一个“随”字，概括了人生各种状态下的平常心，对所得所失、所喜所悲都完全看淡，就好似尘世荣华，了然于心。

古人说：“人生不如意之事十之八九”。人的一生是一个不断接受自己、不断与命运抗争的过程，也是一个不断拥有、不断失去的过程。如果不能保持“心灵平静”，学不会淡泊名利，就会患得患失，在权利和欲望的得失之间痛苦前行。

（1）心灵平静有利身心健康

21世纪是健康的世纪，其目标就是关注人们的生活质量，促进社会和谐发展。然而统计表明，现在大多数疾病都是由各种各样的社会心理因素的刺激而引起的。

因为不良情绪过于强烈和长久，就会造成机体生理功能的变化，最终产生病理变化。可见，在日常生活和学习中关注心理健康是十分必要的。

如何保持心理健康？心理健康指的是人们心态正常，想法和念头也没有什么弯曲的现象，具有较强的承受打击和挫折的能力，即能够保持一颗平静的心灵。只有心灵平静才能维护心理健康，让身心和谐平衡。

所谓心灵平静，指的是平平常常之心、平平静静之心、恬淡虚无之心和淡泊名利之心。人的心境是否平和、情绪是否愉快，和心态有莫大的关系。而平常心可以做到不为世俗所媚，不为流行所扰，不为名利所累，不为浮华所惑，以最平常淡泊的心态来面对人生的风风雨雨。虽然做到这一点并不容易，但这是健康人生应该达到的境界，也是我们每个人都要达到的目标。

2. 心灵平静胜过黄金(2)

（2）用平和的心态对待工作

人们总是对工作抱怨，抱怨领导胡乱指挥，同事之间钩心斗角，有太多利益的冲突……这些情况可能是确实存在的，因为有人的地方就会有利益冲突，也会有各种错综复杂的关系。面对职场中的这些纷纷扰扰，最好的办法莫过于保持一颗平常心，把复杂的人际关系抛诸脑后，专注于自己的工作，方能做出最好的成绩，从而获得更大的回报。

小故事

在某公司，小李是上一届领导最信赖的人。领导换届后，新的领导对小李的态度很冷淡，交给他处理的都是一些棘手的事情，而且只要发现一点不妥，就会毫不留情地批评他。

其他同事看在眼里，都觉得小李的处境很危险，最好的解决办法是小李能够立刻换一个单位。但他对这件事并不放在心上，仍然一如既往地工作，随时把工作的计划和进展汇报给领导，并根据领导的意见来修正……

一个月后，小李又成为这一届领导最信任的人之一。

故事中小李的成功之处就在于他专注于工作目标，虽然有人际关系的困扰，但他始终以平和的心态对待，坦然自若，时时处处以工作为重，最终赢得了认可。如果他当时把重点放在人际关系上，整天思考如何来改善新领导人对他的态度，这样反而是舍本逐末，并不会有好的结果。

（3）如何来保持心灵平静

在工作和生活中，如果我们能做到以下几点，对建立和保持心灵平静将会有很大的帮助：

◎ 正确对待自己

每个人都应该有自知之明，所以不要强迫自己去做力不从心的事情，过高的目标只会给自己带来更大的压力和失望。因此，保持平常心就是要善待自己，凡事不要力求完美，只要的确尽力了就问心无愧。

◎ 正确对待他人

应以宽容、博爱之心对待他人，学会换位思考，站在他人的角度和位置去想问题，感受他人的欢乐、痛苦、烦恼和失望。如果过分苛求他人，必然会使自己和他人陷入冲突和对立中，不利于友好、温馨的友谊氛围的建立。

◎ 正确对待社会

在社会上每个人都有自己的角色要扮演，我们所扮演的角色是为了融入社会而不是对抗和改变，因此要不断调整自己适应环境的能力，审时度势地做好自己的目标定位，尽心扮演好自己的角色。

前英国首相梅杰曾经说过："人生何其大，岂容琐事缠。"的确，人的生命是有限的，在有限的生命中如果花费太多的精力在那些烦琐的小事上，必然会阻碍我们的发展。因此，保持一颗平静的心灵，得意不快口，失意不快心，我们应将更多的精力投注于事业中，让自我的心境宁静而致远。

实践方法

① 工作和学习紧张的时候，不妨多听听音乐，让优美的乐曲来化解精神的疲惫。因为轻快、舒畅的音乐不仅能给人美的熏陶和享受，而且还能使人的精神得到有效放松。

② 开怀大笑也是一种愉快的发泄方式，不要认为在遇到困难时开怀大笑就是没心没肺，相反，你不妨试着遗忧忘虑，这样才能心灵平静、笑口常开。

③ 有意识地放慢生活节奏，甚至可以把无所事事的时间也安排在日程表中，要明白悠然和闲散并不等于无聊，无聊才没有意义。

3. 贫困是一所最好的大学(1)

我们常常可以看到这样一些人们，他们因贫困而失去了健康的生活，失去了教育和医疗的机会，但是他们也因为贫困而拥有坚强的意志和广博的学识。有的人很富有，但精神匮乏，经不起风雨的洗礼；有的人很贫困，但意志坚强，便总能看到雨后美丽的彩虹。

著名的俄国文学家高尔基曾经说过：贫困是一所最好的大学。要么艰苦奋斗，努力学习战胜贫困；要么自怨自艾，在疾病和穷困中死去。

小故事

幼年丧父的高尔基因为家境贫困，11岁起就开始独立谋生。他曾经做过学徒、搬运工和面包师等。饥寒交迫的小高尔基在老板的皮鞭下体会到了人间的疾苦和生活的艰辛，同时也被磨砺了意志。虽然生活贫困，但他自强不息，每天在繁重的工作之余还勤奋自学，最终铸就了俄国的最高文学成就。

此外，贫困也是他创作的永不枯萎的源泉，他的许多作品都是对社会底层人民痛苦生活的描写，而这些正是他每天都在亲身感受的现实生活。

（1）贫困是锻炼人生的砥石

有些人因贫穷而自怨自艾，终日委靡，但对另一些人来说，贫困却能激发他们改变生活、改变命运的毅力。“人穷志坚”说的就是这样的人。他们面对贫困没有绝望，也没有抱怨，他们不奢求上天眷顾，也不低三下四接受别人的施舍，他们只相信自己的双手。

所谓“生于忧患，死于安乐”，贫困的环境会激励我们永不懈怠，不断向前。“自古英豪出贫贱，纨绔子弟少伟男。”寒苦学子贫而有志的成功事迹经常在我们身边流传。

小故事

安金鹏，一个靠吃方便面渣，穿补了无数补丁衣服的贫困孩子，却于1997年获得第38届世界奥林匹克数学竞赛的金牌。或许现在人们已经淡忘了他，但他的辉煌仍然在延续着。

1997年9月进入北京大学数学研究院学习，三年后本科毕业（四年制大学教育），两年后硕士毕业，三年后博士毕业，他又于2006年金鹏展翅，飞赴美国哈佛大学攻读博士后。这些呆板的数字证明着这位贫困学生的傲人成绩。

安金鹏出生于一个贫苦的农村家庭，家里有卧病在床的祖父母和身患顽疾的父亲，母亲是唯一有劳动力的亲人。全家所有的花销，包括安金鹏的学费都依靠母亲干活务农来承担，但昂贵的治疗费用以及老人身后事宜的处理让他们家负债累累，只能勉强维持生计。但是这个和贫困抗争的母亲一次又一次支撑着安金鹏继续学习。

安金鹏的学习生活自然也是非常艰辛的。中学时代，他每顿饭只吃两个馒头和一点点咸菜，用的所有稿纸都是妈妈从印刷厂要来的废纸。大学期间，他每餐只吃5角钱半份的豆芽菜或是5角钱半份的土豆丝，而且他一年四季都不穿袜子，因为觉得穿袜子是一种浪费，即使在寒冷的冬天仍是如此，生活十分拮据。

一个能够承受贫苦，积极向上，不断拼搏改变自己命运的人才是真正的强者。在那样艰难的生活条件下，安金鹏从来没有自卑过。他说他的妈妈是一个向苦难、向厄运抗争的英雄，做她的儿子无上荣光。从安金鹏身上，我们也看到了这种向贫困抗争的精神，真正的贫困并不是物质方面的贫困，而是内心的精神匮乏。从这个层面来讲，安金鹏很富有，他并非贫困。

反观我们的周围，因为贫穷而满是偏执和仇恨的人大有所在，有的甚至走向了邪恶和疯狂的歧途。怎样和贫困抗争，怎样真正摆脱贫困不仅仅是一个社会问题，也时也是我们每一个人都应积极探究的问题。

3. 贫困是一所最好的大学(2)

（2）不要因贫困而绝望

“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”贫困不是灾难，更不是绝境。如果我们能从贫困这所最好的大学顺利毕业，那么又有什么难题是不可战胜的呢？然而，很多人往往意识不到这一点。在贫困面前，他们陷入了绝望的境地，他们抱怨上天的不公平，抱怨生活的艰辛，渐渐的他们开始自暴自弃，自甘堕落，以至于一生都摆脱不了贫困的厄运。

当生命中的一扇门关闭的时候，上天还会为我们打开另一扇门。我们并非在贫困面前束手无策，我们所缺的，只是那双发现另一扇门的眼睛。

小故事

濒临破产的日本商人横田辰三遭遇了人生中最大的挫折，旦夕之间，他从事业有成的企业家变成了一个负债累累的穷光蛋。偌大的公司早已人去楼空，连身边的挚爱也弃他而去。

就在这穷困潦倒的时候，上天似乎还是公平的。一次，他因一件小事获得灵感，并将自己的创意付诸行动，最后身处逆境的横田又重新站了起来，并成为日本抽油烟机的发明鼻祖。

事情的经过是这样的。那天，他百无聊赖地躺在床上考虑自己岌岌可危的事业，突然被一群欢呼雀跃的老鼠打断了思路，他非常好奇，于是便搭起梯子一探究竟，他惊奇地发现屋顶已经被油烟熏出了一个大洞，明媚的阳光从外面射进来引得一群老鼠兴奋地活蹦乱跳。对此他不禁感慨：油烟真可怕，连老鼠都不喜欢。他灵感一现：如果我们的房子都有这样一个洞，可以把油烟排出去，那么我们就不必生活在油腻的空气中了。他认真地思索着，思维越来越清晰，眼睛越来越亮，就这样困苦中的衡山重新振作了起来。

不久后，衡山和几位留下的工作伙伴在困难的环境中造出了抽油烟机的样品。随后他为抽油烟机申请了专利，开始和生产商合作。就这样日本第一台抽油烟机诞生了，而横山也重新获得了成功。

也许人们觉得横田辰三的成功很偶然，但是机会从来都是留给有准备的人们，试想如果衡山辰三在这穷困潦倒的时期放弃希望，那么即使老鼠激发了他的灵感，他也不见得会重新开始。而且如果他没有坚强的意志，又怎么能在如此困难的境况下完成第一个样品呢？所以他的成功并非偶然，是他面对贫困和失败时非同寻常的勇气和永不放弃的意志让他再次获得了成功。

所谓绝处逢生，更何况贫困并非绝境，并非无路可走，那么我们又何必惧怕贫困呢？任何时候，我们在贫困的困境中都不能绝望。

（3）在贫困中保持良好的心态

谁也不愿意自己陷入贫困的境地，但是出生时的贫困或富裕是与生俱来的，我们没有选择权。虽然如此，命运仍然掌握在我们自己手里，我们用辛勤的双手是可以摆脱贫困魔咒的。

要改变自己的命运，首先需要我们正视贫困，保持一种积极向上的心态。

◎ 重视自己的优点

要自爱、自尊和自信，相信贫困并不是一种耻辱，每个人都是平等的。虽然没有显赫的家世，但有一个随时可以靠岸的避风港；虽然没有富足的生活，但有充实精彩的人生；虽然没有受过高等教育，但有较强的自学能力。做人要能看到自身的优点所在。

◎ 树立正确的价值观

为何不做一个富有的穷人呢？物质方面的富有或许会让我们陷入浮华腐朽的金钱世界里，而真正富有的人应该是追求学识和精神方面的富足。

◎ 积极向上，永不言弃

我们要有拼搏进取、坚持不懈的精神，坚持自己的信念，永不向贫困妥协。

贫困不是荣耀，但贫困也不是一种耻辱，它是一种力量。有贫困经历的人更能适应变幻莫测的社会，而从贫困中走出来的强者才更加具有非凡的能量。

所以，从某种意义上说，我们应该感谢贫困，是贫困让我们奋发向上，实现自我命运的逆转，是贫困让我们学会了珍惜眼前，学会了艰苦奋斗，永不言弃。

实践方法

① 回想一下，自己是不是常常抱怨上天的不公平，是不是曾因为贫困而感到羞耻？如果是，那么从现在起请你闭紧抱怨的嘴，学会爱自己，多搜罗自己的优点和特长，即使觉得自己只会削土豆，那也没关系，重要的是要树立自信。

② 人穷志不穷，多留点时间学习，我们可以不学钢琴，可以不跳芭蕾，但是我们一定要知道高尔基是谁。可以看一些名人传记或是一些励志方面的书，在鼓励自己的同时塑造伟大的性格。

③ 试着靠自己的双手去挣钱，那时候你会学到很多别人在课堂上永远也学不到的东西。同时帮助一些其他的人，从中得到乐趣，得到存在的满足感。

④ 少一点物欲，多一点快乐。金钱乃身外之物，淡然面对金钱，做到知足常乐，平凡的人也能找到快乐。

4. 危机可以成为一种转机(1)

所谓顺境，指的是一种比较优越的环境，无论是维持生存还是事业发展，都有比较顺利良好的环境，发展的障碍和阻力比较小，凡事都能一帆风顺得以解决。而所谓逆境，指的是一种不利的生存或事业发展环境，它好比一条铺满荆棘的道路，处处都有阻碍。因而，每一个人都渴望处于顺境之中。

顺境比逆境更具有优势，如良好的家庭环境、顺利的事业环境，以及个人能力被认可和赞扬等。顺境能加快人们成功的步伐，让我们直达成功的彼岸。而逆境中的人不仅要遭遇现实的巨大打击，还要承受精神方面的种种压力。但是，逆境中的强者可以获得重生，弱者才会走向沉沦。

小故事

著名史学家柏杨曾经因为漫画“大力水手”事件被判刑，走进了人生中最绝望的低谷。漫画内容是一对父子买了一个岛并建立了一个国家，然后两人竞选总统，此画一出，柏杨便遭到了台湾当局的逮捕。

狱中的日子漫长而恐惧，但政治犯都比较文明，刚好为柏杨提供了一个安心读书创作的地方。他开始专心研究《资治通鉴》，在狱中完成了《中国人史纲》、《中国历代帝王皇后亲王公主世系》和《中国历史年表》等三部历史著作。柏杨曾经说过：“这三部书是我在火炉般的斗室之中，或蹲在墙角，或坐在地下，膝盖上放着用纸糊成的纸版和着汗珠，一字一字地写成……面对着汗迹斑斑，颜色枯黄了的纸册，我有无限的感恩和热情。” 在如此绝望的逆境里，柏杨先生居然将牢房变成了书房，可见柏杨先生的毅力有多强。

后来柏杨被囚禁了9年26天，于1978年出狱。出狱后的柏杨仍然遭到台湾当局的监视，并威胁他不准暴露台湾当局的黑暗，否则就不能为任何一家报社写专栏，并以政治犯论处，剥夺了他许多的权利。就这样，柏杨先生在众多的阻碍和迫害中成就了一生，并于1993完成了

自己最著名的历史著作《柏杨版资治通鉴》，或许也正是这些逆境造就了著名的史学大师柏杨。

谁都希望自己的生命航程是一帆风顺的，谁都不想受到命运的愚弄，然而在人生的道路上，顺境和逆境总是此起彼伏交替出现的。其实逆境和顺境都蕴含着机会，关键看人们怎样对待，怎样把握好顺境的优势和逆境的契机。

生活中不存在十全十美的事，顺境并不代表能永远一帆风顺，顺境中仍然存在一些不良因素，这些不良因素一旦处理不好，就会影响人们在顺境中的行动力，甚至让顺境变为逆境。而在逆境中生存，其实是一种不断磨炼意志，克服困难的过程，当我们战胜了所有困难之后，那么逆境也就变成了顺境。

（1）危机可以转化成契机

无论是危机还是契机，如果我们积极对待，都会成为我们向前发展的因素，关键在于怎样抓住契机，怎样化危为安。危机并非人为因素所能控制的，它们常常不期而至，让我们措手不及，但是危机并不可怕，它可以预知，提早预防，也可以化解，从而变危机为契机。

事物都是具有两面性的。危机中包含着契机，契机中也有不安定因素。上天关上一扇门的同时也为你打开了另一扇门，因而我们在危机面前并非束手无策。

小故事

亚拉巴马州曾是美国重要的棉花生产地，以前人们世世代代都靠种植棉花而生存，但是不幸的事发生了，1910年整个亚拉巴马州的棉花地遭受了前所未有的特大象鼻虫灾害，眼看就要收成的棉花就这样毁于一旦。但幸运的是，在这次危机中棉农们认识到了象鼻虫对种植棉花的危险性，于是他们增加了一些其他的农作物，如玉米、大豆等。岂知农作物的经济效益从此便不断攀升，亚拉巴马州从此走上了繁荣之路。遭遇象鼻虫危机的亚拉巴马人民通过引入其他作物将危机变成了转机。

我们要明白，危机中包含着机遇，我们常常被危机吓到，不是因为我们解决不了危机，而是我们缺少发现机遇的眼睛。只要我们看到发展的希望，再大的危机也阻挡不了我们奋斗的决心。

4. 危机可以成为一种转机(2)

（2）坚持不懈才能化危为安

以职场来说，我们会遇到各种各样的危机，或是降薪离职，或是人际关系亮红，或是信用危机，债务缠身等，无论是什么危机，也无论有多少危机都没关系，重要的是我们怎样去面对危机，用什么心态去对待它，是怨天尤人，自暴自弃；还是乐观对待坚持不懈，化危为安。

小故事

美国著名的电影明星帕特•奥布瑞恩在踏入影视界以前只是一名话剧演员。一次他兴致勃勃地参加了一部叫《向上，向上》的话剧表演，本以为这次表演能收到很好的效果，可是观众对这样的剧本似乎不感兴趣，随着观众的逐渐减少，表演场地也不得不搬到一个小小的剧院进行，演员们的薪水也越来越少。负面情绪在剧团里蔓延开来，演员们感觉前途一片渺茫，表演也不再像以前那样精彩。

而帕特却从未懈怠过，多年的演艺素养让他养成了全身心投入表演的习惯，即使观众再少，他也会表演的相当出色。处于危机中却自强不惜的帕特终于闪出了耀眼的光芒。就在他一次投入的表演后，著名的导演刘易斯•米尔斯顿看中了他的演技，并邀请他参与《扉页》的拍摄。后来米尔斯顿回忆说帕特的表演很投入，尤其是帕特在桌边与人争吵的那一幕给他留下了深刻的印象。从那时起，帕特进入了人们的视野，并为越来越多的人所喜爱。

我们回想帕特当时的情况，观众少表演得不到认可，薪水少生活比较艰辛，小小的话剧演员前途一片暗淡。但幸运的是面对这样的困境他并没有放弃，他也没有惧怕甚至是退却，而是不断要求自己，为自己的成功做准备。机会降临了，而且也仅仅是留给像帕特这样有准备的人。所以困境时期为何不利用闲暇的时间提高自己呢？抱怨和消沉只会让你的情况更加糟糕。

（3）心态是变挫折为转折的关键

遇到逆境或遭受危机时，我们的心态是最重要的。哲学家傅佩荣曾经说过：先承受逆境，由此培养内在定力，再坚持原则，愈挫愈勇，坦然微笑向前去。

比如工作对于维持生计是非常重要的，人们需要从工作中得到各种满足，包括物质满足、精神满足、安全满足以及获得认同的满足。但在经济危机的当下，失业的人越来越多，人们的情绪普遍也随之低落，产生了大量的负面情绪，影响着人们的身心健康。

遇到这种情况，心态是最重要的。失业了，“没关系，我正准备跳槽呢。”找不到新的工作，“没关系，刚好有个休假的机会。”我们要学会转换思路，可以在这段闲暇的时间里充实自己，参加技能培训，提高自己的能力。还可以做一些以前没时间做的事情，如看一本好书，陪小孩玩耍聊天等。社会节奏越来越快，这时候刚好让我们停下来放松一下灵魂。

学会换一种思维，找到危机中的契机。像亚拉巴马州的人们一样，找到应对危机方法的同时也获得了发展的契机。大量的大豆积压，我们是眼睁睁地看着它逐渐腐烂，还是将它加工成大豆油呢？我们需要学会用逆向思维考虑问题。经济危机的当下，我们是应该捂紧腰包，紧缩消费，还是加大消费，拉动内需呢？正如阿里巴巴创始人马云那样，他为旗下的所有员工加薪，并在电子邮件中提醒他们“去花钱，去消费”。

实践方法

① 当我们处于逆境的时候，不妨先让自己快乐起来，可以看场喜剧电影或是跳一跳舞，放松心情。心情轻松起来了，才能积极地应对危机。

② 放慢生活节奏，学会享受目前的生活。可以看一些讲人生的具有哲理的书籍，学会用正确的心态面对困境。

③ 自信是最重要的，遭遇挫折后，人们大多都少了半截勇气，因而往往会畏首畏尾。应该经常用“我能行，我很棒”来激励自己。

④ 培养自己坚强的毅力。对于自己的信念一定要永不言弃，坚持不懈地努力。我们可以在危机过后对自己进行一些总结和反思，并用笔记下来以资借鉴，相信成功终究会到来。

5. 做生命的勇者(1)

恐惧心理是人们的一种心理活动状态，也是情绪的一种。它是人们企图摆脱、逃避某种危险或是不利环境时的一种反应，通常表现为：神经高度紧张，心跳加速，注意力无法集中，脑子里一片空白，口渴、出汗和发抖等现象，这时候人们通常都不能正确判断或控制自己的举止。

你是否有过这样的经历？小时候因为惧怕水，所以迟迟没有学游泳，直到现在还是一个旱鸭子。你有没有出现过考试前失眠，进考场后战战栗栗，紧张过度的经历？你会不会在参加重大比赛时突然怯场？你是不是从来不敢接近那些风险较大的投资，以致至今还没有签下自己的第一笔单？

如果是的话，就将曾经的惧怕统统抛弃，从今天开始，告诉自己不再惧怕，要做一个勇者。无论是生活中，还是事业上都应如此。

小故事

著名的胡达•克鲁斯老太太在她70岁高龄之际作出一个惊人的决定。她准备学习登山，对于年过半百的老人来说，在家享福，安度晚年是最好的生活方式。但这位勇敢的老太太并没有被即将到来的死亡所吓倒，相反的，她决定参加危险的登山活动。面对危机四伏的山峰，老太太似乎并不惧怕。她用25年的时间登上了许多高山，其中有几座还是世界名山，最终老太太的无限勇气使她踏上了海拔3776米的日本第一高峰——富士山，成为登上此山年龄最大的登山者。

没有攀不上的山，只有不敢爬山的人。95岁的克鲁斯老太太是我们的榜样。但为什么我们有时还会看到这样的情形呢？士兵因为恐惧而逃离烽火硝烟的战场，完全不顾国家安危；消防员因为恐惧熊熊烈火，亲眼看着一条条生命在烈火中消失。

恐惧会让人逃避压力，不知进取，在竞争对手面前丧失自信畏首畏尾，而且常常半途而废，不能坚持到底。面对强势要么躲避要么屈

服，最终丧失了自我和自尊。

（1）狭路相逢勇者胜

菲利浦•劳顿•玛丽曾经说过：“勇气就是在恐惧和狂妄之间的一种气质和平衡因素。恐惧会产生胆怯，狂妄会导致鲁莽，而勇气会使人们、使那些佛教徒勇敢地面对生活中不可回避的痛苦。”

勇气是我们面对困难时的一种强大力量，有勇气，有自信，我们才能战胜困难。在铺满荆棘的人生道路上，勇气是支撑我们走下去的脚下履。

小故事

在一处地势险峻的峡谷中，使悬崖两岸得以连接的除了奔流不息的江水以外，只有一座残破的铁索桥。它歪歪斜斜地横亘于两座悬崖之间，要通往江河的对岸，就必须依靠这座残破不堪的铁索桥。

有一天一个盲人、一个聋子和一个手脚健全、耳聪目明的年轻人来到河岸边准备过河，他们仅仅只能依靠这桥上的几根锈迹斑斑的铁索攀过去，否则就得绕路走，那样天黑之前他们肯定到不了对岸，于是他们商议后便决定从此桥通过。

盲人有些担心，因为看不见，把握不住方向。虽然他看不见眼前险峻的悬崖和破败的铁索，但脚底江水的咆哮和怒吼使他内心的恐惧逐渐加深，紧握铁索的手僵硬起来，最后失足葬身于涧底。

聋子看到盲人的遭遇十分难过，但是已经有一个人命丧于此，他绝不能退却，于是他咬紧了牙，握紧了铁索谨慎地渡河，一边走一边说“没问题”。就在他喊出第21声“没问题”的时候，他成功到达了彼岸。

他并不为年轻人担心，因为他身体健硕、行动敏捷，心想他一定能顺利通过。哪知盲人的死对年轻人刺激很大，他满脑子都是盲人的惨叫声，而对于聋子的自我鼓励他闻所未闻。

但他还是勇敢的，他一边鼓励自己一边握紧了铁索。走出几步后，险恶的涧底又让他想起了盲人，他开始惧怕起来，踉踉跄跄地迈了几小步，合适的怒吼声一阵阵袭来，年轻人越来越害怕，然后往聋子方向看了看，还有30多米的距离。一阵眩晕，脑袋里一片空白，他决定放弃这条险峻的路，于是蹒跚的往回走。就在这时候，他失去了平衡，险些跌入涧底。他挣扎着找到了平衡，但惧怕得止步不前，他不知所措，一慌张便坠入了涧底。聋子十分难过，向涧底审慎地鞠了两个躬，然后朝着自己的目标继续前进。

惧怕使人丧失自信，丧失面对困境的勇气。如果连自己都不信任自己，那么失败就会成为必然。伟大的推销员弗兰克曾经说过："如果你是懦夫，那么你就是自己最大的敌人。"对于生活中的勇士来说，一切皆有可能；但是对于那些畏首畏尾的人来说，所有的可能都会因为他的恐惧而荡然无存。

5. 做生命的勇者(2)

（2）惧怕会让人错失机遇

存在惧怕心理的人绝不会去冒险，或是去迎接新的挑战，因而他们常常与成功失之交臂。世界的不断进步、社会的不断发展常常是由那些敢于创新敢于冒险的人所造就的。他们抓住了时代赋予的发展机遇，不仅让自己变得富有，而且也改变了整个世界的面貌。

敢于做别人所不敢做的事情，这样的人必然会成为第一个发现珍珠的人。许多成功的企业家都是在冒险中获得第一桶金的。

小故事

保罗•格蒂是一个石油大亨，拥有上亿的资产。从事外交工作的格蒂因为父亲在石油行业的成功致富而深受其影响，于是决定投身于这场黑色旋涡。不满22岁的格蒂只身前往俄克拉何马的塔尔萨，开始了他的石油生涯。他从父亲那里借了一部分钱，并靠自己的辛勤劳动赚取了另一部分钱，购买了他认为有价值的低廉的租借地。

那时候买下一块地，只要打井后能出油，就能一夜暴富。当然也有许多人因经营不善或打不出井而破产。这种情况下格蒂一旦失败，不仅会倾家荡产，而且还会受到父亲的轻视，但他根本不曾惧怕这些。没过多久，他就在自己的租借地上打出了第一口油井，并于第3天将这块地卖给了另一家公司，从中赚取了4万美元，至此他得到了生命中的第一桶金。他的成功使父亲接纳了他并任命他为家族企业的一名经理。

格蒂不顾众人的劝告，听取了一位地质学家的建议，把目光从竞争激烈的地区转向没有人注意的红土地带。这是一次巨大的转折，他要是输了，那么他将承受无法弥补的沉重代价，但聪明的格蒂并不惧怕失败，而且他相信自己的眼光。事实证明他是对的。不久后，他果然在那里发现了两大油田，并在短短的5个月赚得了100万美元。

30年代美国遭遇经济危机，股市崩溃，当时大多数投资商都撤出了投资，石油公司的股票一直低迷，而格蒂却认为这是一个契机。格蒂绕开了母亲的反对，说服了公司的其他董事用300万美元购买了墨西哥海滨联合石油公司和太平洋西方石油公司的股票。石油股票一直下跌，公司的董事们惊慌失措纷纷责骂格蒂，但格蒂仍然坚持自己的想法，并买地贷款再次购进石油股票。所有人都知道如果他失败了，他将身无分文负债累累，而且还会连累到公司的发展，但他毫不为自己的决定而后悔。1936年美国经济开始复苏，格蒂购买的两家股票开始狂升猛涨，格蒂家族的财富也随之增长了好几倍，连他母亲也被他所折服。

因为投资股市而一夜暴富之外，更多的情况是一夜破产。虽然许多股民脑袋里都有一个跳楼的破产股民形象，但他们往往又经受不住巨额财富的诱惑而投身股市。但这并不是勇气，因为一旦面对股市的大起大落，他们便会惧怕。

许多股民看到股市大幅波动，都纷纷担心自己是否有回报，甚至是否会血本无归。那些中小散户的，一见自己买的股票下跌后就胆战心惊，恐惧不安，匆匆忙忙地卖掉，但这样的惧怕难免让人错失机会。“股神”巴菲特从来不畏惧股市的大幅重挫。他是股市的传奇，也是一位伟大的冒险家，他认为每一次的大跌都意味着市场估计的合理回归，这时候恰恰是长线投资机会相继显现的时候。因为惧怕血本无归，因而有些股民始终和财富沾不上关系。

5. 做生命的勇者(3)

（3）克服恐惧，做生命的强者

恐惧是一种正常的自我保护意识，它对生活在原始自然社会里的人类有很大帮助，能提示人们远离危险，但是在现代文明社会，恐惧的益处不仅没有增加，反而阻碍着人们的自我完善和自我发展。因而要想做一个真正的强者，就必须克服恐惧心理。

◎ 时刻保持自信

自信是对自己的一种肯定，而没自信的人不相信自己的能力，面对困难时便会产生紧张、恐惧以及依赖别人帮助等反应。因而要想克服恐惧，增强自信是最好的方法。越挫越勇，越是害怕我们越要面对。只有时刻保持自信，才能勇敢面对任何恐惧，才能产生克服恐惧的决心。

◎ 增强意志力

高尔基曾说过："坚强的意志，产生奋不顾身的精神，能克服任何恐惧和障碍，能在世界上创造奇迹。"意志力是一种强大的内心动力，它能时刻激励你克服困难，实现目标。强大的意志力能让我们不断磨砺自己，任何恐惧都会随着我们日益增多的信心而逐渐消失。

◎ 利用榜样的激励作用

榜样的力量是无穷的。用榜样的成功事迹和不畏艰险、坚强拼搏的精神来感染自己，相信世界上没有什么困难和恐惧是克服不了的，从而在生活和工作中勇敢面对一切。

当成功成为一种习惯，我们还会惧怕困难和失败吗？只要我们不断进取，逐渐忘记过去的失败和困难带给心理上的不良影响，那么我们就能慢慢克服恐惧。

实践方法

① 建立自信，如听课时挑前面的位子就坐；走路时加快步伐；说话时正视别人的眼睛；不断练习当众发言；多做自己能做的事，并且

把每一件事尽力做好。

② 找个榜样来时刻激励自己：“要想成为某某那样的人我一定要勇往直前，努力努力再努力。”

③ 培养自己承受恐惧的能力，可以将自己恐惧的所有事情分别写在卡片上，再按程度的深浅来进行排列，程度较浅的排在前面。然后坐下，慢慢放松，拿出第一张卡片回顾令你恐惧的事，若产生不安和紧张的感觉，就先停止，然后放松，重新回顾。如此反复，直至卡片上的事情不会再使你不安和紧张为止。接着再拿出第二张、第三张……用同样的方法，麻木自己的神经，增强面对恐惧的承受能力。

6. 此路不通彼路通(1)

古罗马有一句俗语是“条条大路通罗马”。关于这句话，有这样一个小典故。罗马城作为当时地跨亚非欧的罗马帝国的经济、政治和文化中心，频繁的对外贸易和文化交流使得大量外国商人和朝圣者络绎不绝。罗马统治者为了加强对罗马城的管理，修建了一条条大道。它们以罗马为中心，通向四面八方。据说人们无论是从意大利半岛的某一个地方还是欧洲的任何一条大道开始旅行，只要不停地往前走，都能成功抵达罗马城。而现在“条条大路通罗马”是形容达到一个目的的方法多种多样，我们在实现目标过程中会有多种选择。

无论是在追求梦想的道路上，还是在日夜奔波的生活中，我们常常会遇到“此路不通”的尴尬境地，但是变化已经存在，我们就只能去适应变化，调整自己。

小故事

一位母亲列了一份清单让自己的孩子出门买各种杂粮，并在孩子临走时给了他几个装米的袋子。

孩子来到粮店，依照购买清单一一过目，这才发现少了一个袋子。清单上详细地写了大米、小米、高粱和玉米四种粮食，而母亲就给了三个袋子。孩子没有多余的钱买布袋，也就没办法买全所有的粮食，于是就只装满了三个袋子回家了。

归来后，孩子一进门就抱怨母亲不仔细检查布袋，以至于让自己还要再跑一趟，买剩下的玉米。母亲笑了笑：“你不会找老板要一根绳，然后把装的少的布袋从中间扎牢，那么上面一层不就可以装玉米了？实在没想到的话，你还可以再买一个布袋装玉米啊？”孩子反驳说没有多余的钱买布袋。母亲又笑了笑：“傻儿子，你不会少要一斤米啊？这样不就能买布袋了吗？”

孩子一听傻了眼，又羞又恼地去买玉米了。

在问题面前，我们要想办法解决。一种办法解决不了，我们还可以想其他办法。最重要的是在遇到问题时不能循规蹈矩，墨守成规，一头钻进死胡同。要学会转换思路，改变角度，那样你会发现解决问题其实一点也不难。

我们必须意识到变化随时随地都有可能发生。我们不但要适应变化，适时调整，还要学会预见变化，做好迎接挑战的准备。

（1）彼路风景更好

“此路不通彼路通，此路风景独好，彼路风景更胜。”事实上，我们之所以会执著于此路而停滞不前，是因为我们的固有思维认为那是最顺畅、最好的一条路。惯性思维方式让我们错过了许多宽敞顺畅的大路，也错过了许多别样的美丽风景。

工作中，我们或许会因为这些习惯性思维方式而束手束脚，以致不但问题没有解决好，还造成更多的不便，损失更多的利益。

小故事

“观光电梯”的发明其实很偶然，它的创意是在一次增设电梯的工程中闪现的。

因为人流量的加大，原本的电梯已不能满足人们的使用需求，美国摩天大厦出现了严重的拥堵问题。为了尽快解决这一问题，工程师建议大厦尽快停业整修，直到将新的电梯修好为止。这个建议很快得到了上层领导的认可并被付诸行动。当电梯工程师和大厦建筑师们做好了一切准备工作，开始要穿凿楼层时，一位大厦里的清洁工在询问情况时激发了工程师们的创意。

“你们得把各层的地板都凿开吗？”清洁工问道。工程师向她解释，如果不凿开，那就没法装入新的电梯。“那大厦岂不是要停业很久？”清洁工又问道。工程师无奈地点头，“每天的拥堵情况你也看到，我们没有别的办法，也不能再耽误了，否则情况更糟。”

清洁工不经意地随口说道：“要是我，我就把电梯装到外面去。”

这个看似不经意的建议，其实蕴含了无限大的智慧。也许身为清洁工的当事人并没有察觉到她的一句玩笑话会成为工程师们的创意亮点。于是世界上第一座“观光电梯”就这样孕育而生了。

专业工程师为了解决大厦拥堵的状况，决定在大厦内再安装一架电梯，这一方案可谓吃力不讨好。而另一个方案不仅解决了问题，缩小了大厦停业的可能性，而且还创造出了有观景作用的电梯。所以这条路不仅解决了问题，而且还能使人们欣赏到最美的风景。

为什么工程师们的专业眼光就产生不了这一奇妙的创意呢？根本原因就在于这些工程师早已束缚在一成不变的建筑知识体系当中，形成了一套固有的思维方式。因而每个人都应避免这种思维方式对处理问题的束缚，这样才能发现更好的解决方法。

6. 此路不通彼路通(2)

（2）每一条路都能通向成功

获得成功的途径是多种多样的，并不是鲁迅弃医从文才会获得成功，以他的伟大人格和深厚知识来说，即使他继续学医，往后未必不是另一个“白求恩”。像天才达•芬奇，他的建树不仅在于艺术绘画等方面，而且在天文、物理、医学、建筑、水利和地质等方面都有一些重要的成就，成为后世学科研究的最好参照。

每一条路都能通往成功，唯一不同的只是这些路的艰险情况。正如“条条大路通罗马”一样，在不同的行业里，用不同的奋斗方式，都能使我们获得成功。“此路不通”的情况只存在于路标牌中，因为通过绕行，我们最终仍能殊途同归。

小故事

1950年的美国西部是一片充满传奇和财富的土地。随着大量黄金的被发现，人们怀着淘金的梦想，纷纷踏上了西部荒无人烟的土地。

身为犹太人的李维•施特劳斯从小就相当聪明，同所有犹太人一样，他不安分，爱冒险，而且他继承了犹太人善于经商的本事，他在20多岁时便放弃了稳定工作，加入到淘金的洪流中。

长途跋涉来到西部后，他发现淘金的美梦并不现实。荒凉的西部早已涌满了淘金的人群，到处都是他们的帐篷。想发财的人遍地都是，他到底能不能分到一杯羹呢？他心里没底，他不想就这样放弃，也不想这样漫无边际地等待，心中渴望尽快成功的他开始思考自己的成功之路。

一次偶然的机会，他发现自己所在的淘金地点离市中心很远，每一次淘金者买东西都十分不方便。他决定放弃淘金这种遥不可及的发财梦，然后他开了一家日用品商店，试图以另一种方式获得成功。

事实证明他是对的。他的小商店生意越来越好，淘金者们“金闪闪的收获”源源不断地流向了李维的小商店。但是他的小商店里有一样东

西的销路始终不好，那就是帆布。按理来说，淘金的人都住在帐篷里，最需要的就是帆布。但是淘金者大多都自己带帐篷了，因而帆布的生意就非常冷淡。

一天李维向一名淘金者推销帆布，工人摇摇头说“我不需要帐篷，我需要向帐篷一样坚硬耐磨的裤子。”李维很好奇，追问原因，工人告诉他，淘金的工作很艰苦，衣服经常要与石头、砂土摩擦，一般的裤子都不耐磨，几天就破了。这些话提醒了李维。他想这些帆布如果做成裤子，肯定很受大家的欢迎。于是他仿效美国西部一位牧工的设计制作工装裤。1853年，第一条日后被称为“牛仔裤”的帆布工装裤诞生了。他向矿工推销，不出所料，这种款式和布料的裤子很受工人喜欢，大量的订单随之而来。李维的事业也由此起步。

在这场全民淘金的竞争中，每个人都想发财，一些人利用淘金获得了成功，而另一些人看到了别的发财机会，同样也获得了成功。因而不是没有成功的路，关键在于要有洞悉商机的头脑。

其实“此路不通彼路通”是在告诉我们要勇敢面对“不通”的窘境，然后运用发散思维寻找另一条成功的捷径。

（3）学会寻找彼路

每个人的思维方式都不相同，也不是每个人在面对“不通”的窘境时都能处之泰然，游刃有余。但如果我们掌握了一些方式方法，便能轻松地解决这些问题。

首先，我们要避免此路不通的情况发生。要承认这些变化，事前进行详细的思考与分析，找出前进道路中可能会出现的所有问题，并做好准备；发生变化后，不能慌张，也不要一味地守株待兔。办法是死的，但人是活的，我们要适应变化，适时调整方案，坚持不懈，朝着成功勇敢迈步。

其次，要开拓思维能力，提高处事应变的能力。变相思维、逆向思维、多向思维等，我们应锻炼自己的思维头脑，从中找到最适合的处理办法。思维就像一台机器，使用多了就会熟能生巧，经常从不同

角度全方位地思考问题，处理问题的方法自然就会很多，也就能从中找到最好的一条捷径。

实践方法

① 可以在一些充满智慧的书籍里寻找和积累处理问题的方法，多提问多参考，需要的时候通过联想就会有灵感出现。

② 勤于实践，熟能生巧，遇到类似的难题时就不易担惊受怕。

③ 积极参与辩论，思想在辩论中产生，思维在辩论中发展。在辩论中锻炼并提高自己的思维能力和反应能力。